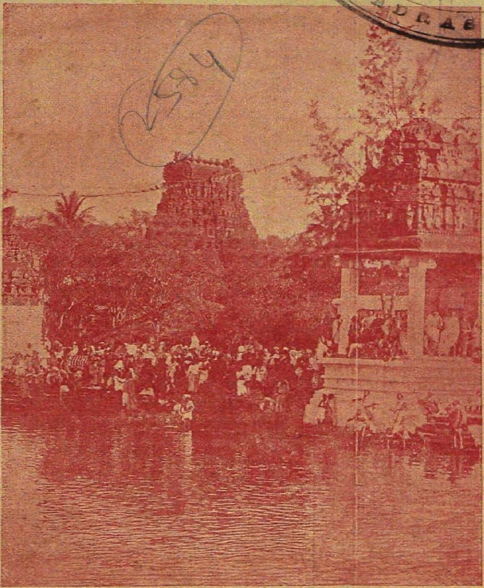
No. 1866. மார்ச்சு (March) 1933. தொகுதி 10. பகுதி 3.

ஆரோக்கியதீபிகை.

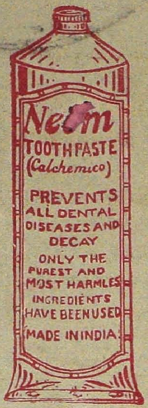
ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர், டாக்டர், யூ. ராமாராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம். பி. பி. எஸ்

1798 630 428
OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
25 MAR 1933
MADRAS



மகாமகம் தேப்பக்குளம், கும்பகோணம்.



வேப்பம் பற்பசை

(கல்கேமிகோ)

எல்லாவித தந்த வியாதிகளையும் பல் சொத்தைகளையும் ஒழிக்கும்.

கெடுதலற்ற சரக்குகள் இதில் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்டது.

(இந்தியாவில் செய்யப்பட்டது.)

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி.

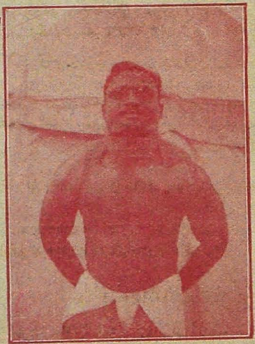
கல்கத்தா.

மதராஸ் ஏஜண்டுகள்,

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

இனாம்! இனாம்!



என் அனுபவசாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறை.

இது எல்லோருக்கும் இனாமாக அளிக்கப்படும்.

இப்புத்தகத்தில் தேகாப்பியாச முறையைப் பற்றி நன்றாக விவரித்து எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. இது தவிர என்னுடையதும் மற்றும் என்னுடைய சிஷ்யர்களுடையதுமான அநேக புகைப் படங்கள் தெளிவாக அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. எவன் தன் தேகத்தை அபிவிருத்தி செய்து ஆரோக்கியமாக இருக்க விரும்புகிறானோ அவன் இப்புத்தகத்தை வாசிக்க வேண்டும்.

தபால் சார்ஜுக்காக இரண்டு அணா இந்திய போஸ்டல் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

பிரபோசர்: எம். வி. கிருஷ்ணராவ்,

உதகமண்டலம், (நீலகிரி)

25 MAR 1933
MADRAS

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

கும்பகோணத்தில் மகாமக உற்சவம் ... 65

சங்கீதமும் ஆரோக்கியமும். டாக்டர் எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி., ப்ரூக்லின், நியூயார்க் ... 68

காசநோயைத் தீர்ப்ப தெவ்விதம்? ராவ் பஹதூர் டாக்டர் எம். கேசவபாய், ஒ.பி.ஈ.எம்.டி., சூபரிண்டெண்டெண்டு, டூபர்குலோஸிஸ் இன்ஸ்டிடியூட், மதராஸ் ... 71

சிசுக்களுக்குச் செய்ற்கை ஆகாரம். டாக்டர் ஜி. எல். ஸாக்ஸோனு, எம். ஆர். எ. எஸ்., மெடிகல் ஆபீஸர், போர்டு டிஸ்பென்ஸெரி, பர்டாப்கார் ஸிடி, (அயோத்தி)... 75

உமது கண்களுக்கு ஒளி வீசும்படி செய். டாக்டர் ஆர். எஸ். அக்ரவால், எல்.எஸ்., எம்.எப்., கண் வியாதி நிபுணர், ராம் கண்தர்ம ஆஸ்பத்திரி, புலாந்த்ஸாஹர். 79

நான் சொல்வதைக் கேள். டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம், எல்.எம்.எஸ்., மதறாஸ். ... 80

வைத்திய சாஸ்திரத்திற்கு வழி செப்பனிட்டவர்கள் ... 81

வம்ச விருத்தி அடக்கு முறையின் நிஷ்பிரயோஜனத்தை டாக்டர் பெரல் நிரூபிக்கிறார். 82

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ... 83

காயசித்தி மகரத்வஜா

கிழக்குப் பிரதேசத்தில் பிரசித்திப் பெற்றவரும்
நாடி பார்ப்பதில் நிபுணருமாகிய
பிஷக்-ரத்ன பண்டித

ஈ. எஸ். கோபன்

என்பவரை ஆலோசியுங்கள். அல்லது அவருக்கு எழுதுங்கள்.

வெள்ளைக் குஷ்டம், பாரிச வாய்வு, மூலச் சூடு, வாதரோகம்,மேகரோகங்கள், சுவாஸ காசம், காசம், ஸ்திரீகளுக்கு உண்டாகும் நோய்கள், மலடு, குன்மம், வீரியக்குறைவு, நீரொழுக்கு முதலியனவற்றின் சிகிச்சைக்கு ஜவாப்தாரி.

இது சரியான நரம்பு டானிக்; பொன், கால்ஸியம், பாஸபேட்டுகள், இரும்பு, கந்தகம், வீரிய விருத்திக்கான விதைகள் முதலியவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது.

இது இரத்தத்தை சுத்திசெய்து, இரத்த ஓட்டத்தை தூண்டுதல் செய்து, நரம்புத் தொகுதிக்கு வலுவு செய்து, உமக்கு உற்சாகத்தையும், வலுவையும், வீரியத்தையும் அளிக்கிறது.

20 நாட்களுக்கு 40 மாத்திரைகள் விலை ரு.5

(எல்லா டாக்டர்களாலும் எழுதிக்கொடுக்கப்படுகிறது.)

தமிழ்நாடு ஆயுர்வேதிக் பார்மஸி லிமிடெட்,

44, கோவிந்தப்ப நாயகன் தெரு, தபாற்பெட்டி நெ. **278**, மதராஸ்.

ஏஜெண்டுகள் தேவை. வேண்டுவோர்க்கு காட்லாக் இனாம்.

Degrees! Books! Medicine!
H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidyaratna etc, homoeo. Ayurvedic, Unani degrees by Post. Homoeo Materia Medica Rs. 5/. Homoeo-Practice of Medicine Rs. 4/. Send anna Stamp for prospectus:—
DR. CHHATBAR HOMOEOPATHIC Institute (Reg). P.O. MAHUVA
Kathiawar Dt.

GANGAW
THE QUEEN OF PERFUMES
SRI KRISHNAN BROS.,
323, THAMBU CHETTY ST.,
MADRAS.

ராவுஜியின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்பகாலத்திற்குள் போக்கிவிடும், சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக் கொள்ளவேண்டும். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்.
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

சாதன ஔஷதாலயா. டெக்கா (வங்காளம்) அத்தியகா—
ஜோகேஷ் சந்திரகோஷ், எம்.ஏ., ஆயுர்வேத சாஸ்திரி,
மாஜி கெமிஸ்டிரி ப்ரொபெஸர், பகல்பூர் காலேஜ்,

கிளைகள்:—ஷயாம் பஜார் (கல்கத்தா), 215, பௌபஜார் (கல்கத்தா), 207/1, ஹாரிஸன் ரோட் (பர்ரா பஜார்), கல்கத்தா, பகல்பூர் (பேஹார்), போக்ரா, பார்ட்வான், சிட்டகாங், டினஜ்பூர், ஜாம்ஷெட்பூர், (ஸாக்கிஹைவே) பேஹார், லாஹூர் (பஞ்சாப்), மாணிக்கஞ்ச், மிதுனபுரி, பதுவாதுலி (டெக்கா), ரங்கூன் (பர்மா), சிங்கப்பூர் (மலேயா மாகாணங்கள்), டின்சுகியா (ஆஸாம்).

மிகவும் பரிசுத்தமான மருந்துகள், சரியான மருந்துகள், ஆயுர்வேத சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்டன. வேண்டுவோர்க்கு காட்லாக் இனமாக அனுப்பப்படும்.

வியாதி இன்னதென்று விவரமாய் எழுதி அனுப்பினால், அதற்குத் தக்க மருந்து இன்னதென்று எழுதியனுப்பப்படும். அதற்கு சார்ஜ் கிடையாது.

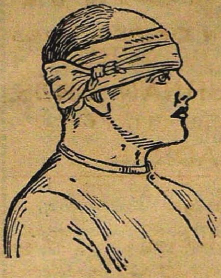
மகரத்வஜா. (சுவர்ன சிந்தூர்) சுத்தமான பொன்னால் தயார்செய்யப்பட்டது. விலை தோலா ஒன்றுக்கு ரூ. 4-0-0.—எல்லா வியாதிகளுக்கும் கைகண்ட மருந்து. நரம்பு, பித்தம், சேஷ்மம் இவைகளை ஒழுங்குபடுத்தி, வீரியம், மனது, தேகம் இவற்றின் வலுவை விருத்திசெய்து, தேகத்திற்கு பலத்தைக் கொடுக்கிறது.

சரிபாதி சர்ஸா—சேர் 1-க்கு ரூ. 2-12-0.—மேகவியாதி, பாதரஸத்தினால் ஏற்பட்ட விஷம், வெட்டைநோய், மூத்திர வியாதிகள் முதலிய இரத்த அசுத்தங்களால் ஏற்பட்ட வியாதிகளுக்கெல்லாம் இது கைகண்ட ஔஷதம்.

சுக்ர சஞ்சீவன்—சேர் 1-க்கு ரூ. 16-0-0.—ஆண்மைத்தனம், வலுவு குறைந்து போனால், அதைத் திருப்பிக்கொடுக்க ஏற்ற மருந்து. உடனே வீரிய விருத்தி உண்டாகும்.

அபல பந்தப் ஜோக்—16-டோஸ் ரூ. 2-0-0. 50-டோஸ் ரூ. 5-0-0.—எல்லா ஸ்திரீ வியாதிகளுக்கும் இது கைகண்ட மருந்து. லியூகோரியா, வெள்ளை, மஞ்சள், கருப்பு முதலிய வர்ணங்களாக இரத்தம் மர்மஸ்தானங்களிலிருந்து வருதல், இடுப்புவலி, முதுகு நோய், கருப்பையில் நோய், மாதவிடாய் காலம் தப்பி வருதல், மலட்டுத்தனம் முதலியவற்றிற்குத் தக்க மருந்து.

விபத்துகள்.



அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்னசெய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால்

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள

"பிரதம சிகிச்சை"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவிசெய்ய முடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது பரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கெஜட்:—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

டாக்டர் பிச்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வனகலாசாலை:—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டெண்டெண்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணுக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும். ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

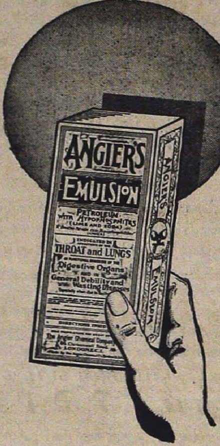
பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை அணு 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

குழந்தைகளுக்கேற்ற எமல்ஷன்.

குழந்தைப் பருவத்தில் உண்டாகக்கூடிய தேகம் மெலிந்துபோகும்படியான அநேக வியாதிகளில், இரைப்பையிலும் குடல்களிலும் அழற்சி ஏற்படுவதால் சரியான போஷணை கிடைப்பதில்லை.

அப்போது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுக்கும்பக்ஷத்தில் இந்த அவயவங்களுக்கு அது சமனத்தைக்கொடுத்து, உணவைத் தங்கும்படிச் செய்து ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கச்செய்யும். அப்போது ஆகாரம் சாதாரண நிலையில் இருப்பதுபோல் பூர்ணமாக இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படும். விடாமல் இந்த எமல்ஷனைக் கொடுத்துவரும் பட்சத்தில், தேகம் வெளுத்து, நொய்ந்து போய் பலஹீனப்பட்டுள்ள சிசுக்களும் குழந்தைகளும் எவ்வளவு ஜடுதியில் சதை பிடித்து பலமும் வீரியமும் அடைகிறார்கள் என்பதைக் காண ஆச்சரியமாக விருக்கும்.



ஆகாரக் குறைவு, கண்டமாலை, பரம்பரையாய்த்தொத்தும் காசம், இரத்தமின்மை, கடூரமான தொத்து வியாதிகளினால் ஏற்படக்கூடிய போஷணைக் குறைவு, முதலியவைகளில் இது கைகண்ட ஔஷதம். இதன் மேல் எங்களுக்கு நம்பிக்கை இருப்பதால், இதைப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கும்படி நாம் வேண்டுகிறோம்.

தவிர, சுவாசக்குழல்கள் சம்பந்தமான வியாதி. கக்குவான் இருமல், தட்டம்மை, ஸ்கார்லெட் ஜுரம் காணும்போது உண்டாகும் சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள் இவைகளில் இது மிக உபயோகமானதும், நம்பத்தகுந்ததுமான ஔஷதம்.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனின் ஏடுபோன்ற இனிப்பான மணமும், பால் அல்லது ஜலத்துடன் அது கலந்து ஒத்துப்போவதும் குழந்தைகளுக்குப் போட்ட ஏற்றனவாயிருக்கும்.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்:

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்

ரௌலெட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள்: ஆங்கியர்ஸ் கெமிக்கல் கம்பெனி லிமிடெட்.

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களை போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2

கும்பகோணத்தில் மகா மக உற்சவம்.

நமது இந்தியாவானது பண்டிகைகளுக்கும் உற்சவங்களுக்கும் பேர்போன தேசம். பண நெருக்கடியான இந்தக் கஷ்டகாலமும், கேவலமான ஏழ்மைத் தனமும், மீளாத கடன் தொந்தரவும் இருக்கையிலும் கூட, ஒவ்வொரு இந்துக் கிரகத்திலும் ஏதாகிலும் ஒரு பண்டிகையோ, உற்சவக் கொண்டாட்டமோ, சந்தோஷமான சம்பவங்களோ இராத நாள் கிடையாது. இந்த உற்சவங்களைத் தவறாமல் அனுசரிப்பதின் காரணம் யாதெனில், அதனால் உண்டாகக்கூடிய தேவானுக்கிரகமும், சொர்க்க லோகப் பிராப்தியுமேயாம். இந்தப் பண்டிகைகள், உற்சவங்கள் யாவும் இவ்வாறு தெய்வ சம்பந்தம், மத சம்பந்தம் இவைகளுடன் பின்னிக்கொண்டிருப்பதால், தெய்வபக்தியுள்ளவர்கள் இவைகளின் காரணங்களைப் பற்றி வினவ அச்சப்படுகிறார்கள். ஆனால், இந்தப்பண்டிகைகள், உற்சவங்கள் இவைகளுக்கு அடிப்படையாய் நிற்பது சுகாதாரமேயாகும். இந்த சுகாதாரத்தை படிப்பில்லாத, எதையும் நம்பும்படியான மூட ஜனங்களுக்குக் கற்பிக்கும்பொருட்டு மதத்தோடு சம்பந்தப்படுத்தி, தினம் அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டு வருவதே தக்கமுறை என்று நமது முன்னோர்களாகிய மகரிஷிகள் கருதினர். இதைக்குறித்து யாராகிலும் கேள்விகேட்கும் பக்ஷத்தில் அவர் பகவானுடைய கோபத்திற்குப் பாத்திரராவார் என்று சொல்லி, அவர்களைக் கேள்வி கேட்கவொட்டாமல் தடுத்து விட்டனர். ஏனெனில், இதிலுள்ள தெய்வத்தன்மையை நீக்கிவிட்டால், சுகாதாரத்தின் முழுப் பலன் போய்விடுமென்று அவர்களுக்குத் தெரியும். ஒவ்வொரு வருஷத்திலும் ஜனவரி மாதம் தொடங்கி மாதப்பிரதிமாதம் தென்னிந்தியாவில் ஹிந்துக்கள் அனுஷ்டித்து வரும் பண்டிகைகளை எடுத்துக் கொள்வோம். ஜனவரி மாதத்தில் 3, 4 நாட்கள் பொங்கல் பண்டிகை கொண்டாடப்படுகிறது. நாம் முந்திய ஒரு இதழில் பொங்கல் பண்டிகையின் சுகாதார அடிப்படையைக் குறித்து விஸ்தாரமாய் எழுதியிருக்கிறோம். ஆனதுபற்றி, அதைக் குறித்து மறுபடியும் இங்கு சொல்லவில்லை. பிப்ரவரி மாதத்தில் சிவாத்திரி

பண்டிகை அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது. அந்த நாள் முழுதும் உபவாஸமிருந்து திரிமூர்த்திகளில் ஒருவராகிய சிவபிரானைக் குறித்து தியானமும் செய்யப்படுகிறது. உபவாஸத்தினால் தேகசுத்தி உண்டாகிறது. அதிலுள்ள அசுத்தங்கள் எல்லாம் ஒழிகின்றன. தியானத்தினால் மனது பரிசுத்தமாகி, ஆன்மா நற்கதி அடைகிறது. மார்ச்சு மாதத்தில், தெலுங்கு வருடப் பிறப்பும், ஏப்ரல் மாதத்தில் தமிழ் வருடப் பிறப்பும் வருகின்றன. சென்ற வருடத்தை அடியோடே மறந்து வரப்போகும் வருடத்தில் நல்ல காலம் பிறக்குமென்கிற எண்ணத்துடன், இவற்றை சந்தோஷகரமான தினங்களாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. மே, ஜூன், ஜூலை, மாதங்கள் வஸந்த ருது. இம் மாதங்களில் சுகமான காற்றும், நல்ல சூரிய வெளிச்சமும், புஷ்பங்கள் மலர்வதும், பயிரிடுவோர்க்கு ரஜாவும் இருக்கக்கூடியவை. இந்த மாதங்களில் உற்சவங்கள், விவாகங்கள், யாத்திரைகள் முதலியன நடத்தப்படுகின்றன. ஆகஸ்டு மாதத்தில் ஆவணியாவிட்டம் வருகிறது. இது "சகல ரிஷி தினம்". இன்று அவர்களுடைய ஞாபகார்த்தமாக பண்டிகை கொண்டாடப் படுகிறது. செப்டம்பர் மாதத்தில் "சர்வ பிதிர் தினம்". மஹாளய அமாவாஸையன்று, சகலமானவர்களும், தங்கள் பிதுர்க்களுக்கு எள்ளும் நீரும் விட்டு திருப்திசெய்கிறது வழக்கம். அதே மாதத்தில் ஆயுத பூஜையும் வருகிறது. அது ஒரு பொருட் காக்ஷி. நமது இந்தியாவில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் அவரவர் செய்த சித்திர வேலைகள், கைத்தொழிற் பண்டங்கள் முதலியவற்றை காக்ஷி காட்டுவதுண்டு. இதனால் போதனை குணமுண்டு. அக்டோபர் மாதத்தில் தீபாவளி. அன்று அதிகாலையில் எண்ணெய் இட்டுக்கொண்டு ஸ்நானம்செய்து புது ஆடை தரித்துக்கொள்ளப்படுகிறது. அடிக்கடி செய்துகொள்ள முடியாதவர்களுக்கு வருடத்திற் கொருமுறையாவது எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்து புது வஸ்திரம் தரிப்பது நல்ல சுகாதார முறையாகும். நவம்பர் மாதம் மாரி காலம். வீடுகள் எப்போதும் இருட்டாய் இருக்கும். கஷ்டம் அதிகம். அந்த சமயத்தில் வீடுகளில் நிரம்ப தீபங்கள் ஏற்றி வைக்கும்படி நியமிக்கப்படுகிறது. கிருத்திகையன்று, மூலை முடுக்குகளிலும் கூட தீபம் ஏற்றி வைக்கப்படும். இதனுடைய சுகாதார குணம் யாவருக்கும் வெளிப்படையாய்த் தெரியக்கூடியதே. அதாவது, நோய்களைப் பரவச் செய்யும் பூச்சிகளை ஒழித்து அதனால் அபாயம் வரவொட்டாமல் செய்து கொள்வதேயாம். டிஸம்பர் மாதத்தில் 'வைகுண்ட ஏகாதசி' வருகிறது. அது ஒரு உபவாஸ தினம். ஹிந்துமதத்தைச் சேர்ந்த எல்லாப் பிரிவினர்களும் இதை அனுஷ்டிப்பது வழக்கம். மேலே சொல்லியவைகளே ஹிந்து பண்டிகைகள், உற்சவங்கள் இவைகளின் சங்கிரகமான சுகாதார அடிப்படையாகும். ஆனால், அந்தோ! இவைகளை ஜனங்கள் மேலுக்கு அனுஷ்டிப்பதே யொழிய, இவைகளின் அர்த்தத்தைக் கண்டுபிடித்து அதற்குத் தக்கபடி அனுஷ்டிப்பதில்லை.

கும்பகோணத்தில் மகா மக உற்சவம் 12-வருடங்களுக்கு ஒருமுறை வருகிறது. இந்தியாவில் 12 புண்ணிய தீர்த்தங்கள் இருக்கின்றன. அவையாவன:—கங்கை, நர்மதை, சரஸ்வதி, யமுனை, கோதாவரி, கிருஷ்ணை, காவேரி, பீமா, தாம்பரபரணி, துங்கபத்திரா, ஸிந்து, தபதி. இந்நதிகளின் தீர்த்தம் பரிசுத்தமானவை. இவைகளில் ஸ்நானம் செய்யும் பக்ஷத்தில் ஜனங்கள் நோயற்று நீடூழி வாழ்வார்கள் என்பது சாஸ்திரக் கொள்கை. ஐரோப்பாவில் ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும்படியான சில தீர்த்தங்கள் உண்டு. அவைகளை ஒத்தனவேயாகும் மேற்சொல்லிய தீர்த்தங்கள். இந்த நதிகளில் ஸ்நானம் செய்வோர்க்கு ஆரோக்கியம் உண்டாகும் என்று நமது ரிஷிகளுக்குத் தெரியும். மகா மகத்தினன்று வருஷப் பிரதி வருஷம் ஒவ்வொரு நதியில் ஸ்நானம் செய்து வந்தால் நல்ல ஆரோக்கியமும் தீர்க்க ஆயுளும் கிடைக்குமென்று சொல்லி யிருக்கிறார்கள். காவேரியின்

முறை இவ்வருடம் மார்ச்சுமீ 10௳யன்று வருகிறது. அன்று சுமார் 7 லக்ஷம் ஜனங்களுக்குக் குறையாமல் கும்பகோணத்தில் வந்து கூடுவார்கள். காவேரியின் மகிமையைப்பற்றி மாஜி ஸானிடெரி கமிஷனராயிருந்த கர்னல் கிங் என்பவர் விசேஷமாய்ச் சொல்லியிருக்கிறார். அதன் தீர்த்தத்தில் காலரா மலத்தைக் கரைத்துப் பரீட்சித்துப் பார்த்ததில், காலரா கிருமிகள் யாவும் உடனே கொல்லப்பட்டனவென்றும் 18-வது மைலுக்கப்பால் அந்த தீர்த்தம் பரிசுத்தமாய்க் குடிக்க லாயக்காயிருந்ததென்றும் ஏற்பட்டது. அதேமாதிரியாகவே, கொஞ்சகாலத்திற்கு முன் கங்கா ஜலத்தையும் ஆராய்ச்சி செய்வோர் பரீட்சித்துப் பார்த்து, அதில் ஏதோ விஷங்கொல்லிக் குணமுள்ள வஸ்துக்கள் இருக்கின்றனவென்றும் அதனால் எத்தனை வருடகாலம் பாத்திரங்களில் போட்டு மூடி வைத்தாலும், அந்த ஜலம் கெட்டுப் போகிறதில்லையென்றும் கண்டுபிடித்தனர். காவேரி, கங்கை இவற்றின் தீர்த்தங்கள் பரிசுத்தமானவை, ஆரோக்கியத்தைத் தரக்கூடியவை என்பதில் ஐயமில்லை. இது நவீன சாஸ்திரமுறைப்படி கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விஷயம். இந்தத் தருணத்தில் எப்போதும் காவேரியில் ஸ்நானம் செய்யாதவர்கள் இப்போது செய்தால் தேகாரோக்கியம் உண்டாகும்.

ஆனால், இந்த சமயத்தில் சில தீங்குகளும் நேரிடக்கூடும். கும்பகோணம் ஒரு சிறு பட்டணம். சென்னையைவிட $1\frac{1}{2}$ மடங்கு அதிக ஜனம் இந்தச் சிறு பட்டணத்தில் 10 நாட்களுக்கு ஒன்றுகூட நேரிடும். அவ்வளவு ஜனங்களுக்கு இடம் போதாது. சரியாய்ப் பாதுகாக்கப்படாத ஜலத்தைக் குடித்தால், ஜனங்களுக்குக் காலராவினால் விபத்து நேரிடும். சரியான ஆகாரத்தைச் சாப்பிடாவிட்டாலும், காலம் தவறி சாப்பிட்டாலும், வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி முதலிய வியாதிகள் சம்பவிக்கும். ஜனநெருக்கம், சுகாதாரமின்மை, கெட்ட காற்று, தெருக்களில் அசுத்தம் செய்தல் முதலியவற்றால் வெவ்வேறு வியாதிகள் வரக்கூடும். ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யும்போது மூழ்கிப்போதல் ஒரு ஆபத்து. இவை யாவையும் தவிர்த்து, கும்பகோணம் முனிஸிபாலிடியார் ஜனங்களின் சுகத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்கும் பொருட்டு, தகுந்த எச்சரிக்கைகள் எடுத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், அங்கு செல்லும் யாத்திரிகள் செய்யவேண்டிய ஒரு கடமை உண்டு. அதாவது, அந்த ஊர் சுகாதாரத்தைக் கெடுக்காமல் சரியான நிலையில் வைத்திருக்க முயல்வதேயாம். இது விஷயமாக, ஜனங்கள் முனிஸிபாலிடியாருடன் ஒத்துழைக்காவிட்டால் கஷ்டம் நேரிடும். யாத்திரிகள் அனுசரிக்கவேண்டிய சில கடமைகளைப் பற்றி, மதராஸ் டைரெக்டர் ஆப் பப்ளிக் ஹெல்த் அவர்கள், சமாசாரப் பத்திரிகைகளில் பிரசுரஞ் செய்திருக்கிறார். நமது வாசகர்களின் நன்மைக்காக அவற்றை இங்கு எடுத்துரைப்போம் :—

“குடிக்கத் தண்ணீர் வேண்டுமென்றால், ஆறுகள் அல்லது இதர அசுத்தமான இடங்களிலுள்ள ஜலத்தைத்தேடிப் போகாதீர்கள். இவை அபாயகரமானவை. தண்ணீர்க் குழாய்கள், குழாய்க் கிணறுகள், ரோடரி பம்புகள் வைத்த கிணறுகள், அதற்கென்று தனியாக பக்கெட்டுகள் வைக்கப்பட்ட கிணறுகள் இவைகளிலிருந்து தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். [தண்ணீரை எப்போதும் கொதிக்க வைத்து ஆற்றிக் குடிப்பது நலம். ஆ. தீ.]

சௌகரியமான இடங்களில் கக்கூஸுகளும், மூத்திரம் பெய்வதற்கு இடமும் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளையே உபயோகியுங்கள். கண்டபடி மைதானங்களிலும் ஆற்றங்கரை யோரங்களிலும், குளங்களிலும் போய் அசுத்தம் செய்யாதீர்கள். அதனால் உங்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல் உண்டாகும்.

உற்சவத்தின்போது மகாமகக்கமிட்டியார் ஏற்பாடு செய்திருக்கும் கொட்டாய்களில் தங்கியிருங்கள். அங்கே சுத்த ஜலம், நல்ல சாப்பாடு, குப்பை கூட்டுவ

தற்குத் தக்க ஏற்பாடுகள், விளக்கு முதலிய சௌகரியங்கள் யாவும் இருக்கின்றன. அப்படி செய்யாத பக்ஷத்தில், சரியானதென்று ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட விடுதிகளில் தங்கவேண்டும்.

முனிஸிபாலிடியார், சரியான மேற்பார்வை பார்த்து நல்ல சுத்தமான உணவைத் தயார் செய்து மலிவாய் விற்கிறார்கள். அதையே வாங்கி உண்ணுங்கள்.

வாந்தியும் பேதியும் இருந்தால், உடனே சுகாதார அதிகாரிகளுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். இது ஒருசமயம் காலராவாய் இருக்கலாம். இந்த வியாதி பரவவொட்டாமல் தடுப்பதற்குத் தகுந்த ஏற்பாடுகள் உடனே எடுத்துக்கொள்ளப்படும்.

உற்சவம் முடிந்ததும், திரும்பிப்போகும் வழியிலாவது போனபிறகு உங்கள் கிராமத்திலாவது யாருக்காகிலும் காலரா கண்டால், ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்கு உடனே தெரியப்படுத்துங்கள். அவர்கள் தக்க உதவி புரிவார்.

காலரா வரவொட்டாமல் தடுக்கும் பொருட்டு, உற்சவத்திற்கு வருமுன்னரே காலரா அம்மை குத்திக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஜில்லாவிலுள்ள ஆஸ்பத்திரிகளில் இதை இலவசமாய்ச் செய்வார்கள். இதனால் உங்களுக்கு காலரா வராமல் மீளுவீர்கள்.

ஒரு காலரா கேஸ் கண்டால், ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் மாள நேரிடும். இதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த ஆபத்திற்கு நீங்கள் காரணபூதராக வேண்டாம். மானிட உயிர் மிகச் சிறந்தது. உங்களுக்குமட்டுமன்று; உங்கள் தேசத்திற்கும் அது சிறந்தது."

மேற்சொல்லிய போதனைகளை மனதில் பதித்துகொண்டு அதன்படி நடந்து கொண்டால் பிரயாணிகள் அந்தப் புண்ணிய தினத்தில் பரிசுத்தமான அந்த தீர்த்தத்தில் ஸ்நானம் செய்து, மனம், தேகம், ஆன்மா யாவும் பரிசுத்தமாகி நல்ல வலுவுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் தம் தம் ஊர்களுக்குத் திரும்புவார் என்பது திண்ணம்.

சங்கீதமும் ஆரோக்கியமும்.

டாக்டர் எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி. எம். டி.

ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

(தீபிகை, தொகுதி 10, பகுதி 1. 10-வது பக்கம் தொடர்ச்சி.)

இங்கிலாந்து மன்னராகிய மூன்றும் ஜார்ஜு என்பவர் துக்க வியாதியால் அடிக்கடி வருந்தினர். அவருக்கு சங்கீதத்தினுல் தான் அந்த வியாதி தீர்ந்தது. சங்கீதத்தினுல் மனதிற்கும் நரம்புகளுக்கும் ஏற்படும் சாந்த குணத்தை அவர் நன்ருய் அறிந்தவராதலால், தனக்கு துக்கம் மேலிடும்போதெல்லாம், சங்கீதம் பாடும்படி கேட்டுக்கொள்வார்.

18-வது நூற்றுண்டின் அந்தியத்தில் தான் சங்கீதத்தினுல் மானிட தேகத்திற்கு உண்டாகும் பலாபலன் இன்னதென்பதை மதிப்பிடப்பட்டது. முதல் முதல் அது விஷயமாக ஆராய்ச்சி செய்தவர் டாக்டர் ப்ராகல்ஸிபி என்பவர். இவர், இரண்டு வயது குழந்தையைக் கொண்டு இந்த ஆராய்ச்சி செய்தனர். அந்தக்குழந்தையின் பெற்றோர் பாடகர்கள். ஒரு நாள் இவர்கள் சங்கிதம் பாடிக்கொண்டிருக்கையில், அதற்கு மிகுந்த உற்சாகமும் குஷியும் ஏற்பட்டது. அதைக் கண்ட, அந்தக் குழந்தையின் தகப்பனுரும், மிஸ்டர் ஸ்டான்லி என்பவரும் அநேக விதமான சங்கிதங்களைப்பாடினர். அதனுல் அந்தக்குழைந்தைக்கு உற்சாகம்

அதிகமாக உண்டாயிற்று. ஆனால், கிராமிக பாட்டுகளையும், துக்ககரமான பாட்டுகளையும் பாடும்போது, குழந்தை சோர்வடைந்து விசனப்படலாயிற்று. உடனே சந்தோஷகரமான பாட்டுக்களைப் பாடிடவும், அந்த துக்கம் நிவர்த்தியாயிற்று. அதனால், மாற்றி மாற்றி சங்கீதத்தினால் ஒரு குழந்தைக்கு துக்கத்தை உண்டுபண்ணவும், உற்சாகத்தைக் கிளப்பவும் கூடும் என்று எனக்குத் தெரியவந்தது.

சென்ற இரண்டு நூற்றாண்டுகளாக சங்கீதத்தின் சிகிச்சா குணத்தைக் கண்டறிவதற்காக ஆயிரக்கணக்கான ஆராயிச்சிகள் செய்யப்பட்டன. செயின்டஸிலீயா சங்கத்தார், சென்ற நூற்றாண்டின் அந்தியத்திலும், இந்த நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்திலும், பைத்தியக்கார ஆஸ்பத்திரிகளிலும், விடுதிகளிலும், சங்கீதத்தினால் பைத்தியக்காரர்களுக்கு சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பித்தனர். அதனால் வியக்கத்தக்க பலன் ஏற்பட்டது. அந்தக்காலத்தில், டாக்டர் பெரின்ஸிகி என்னும் பிரசித்தி பெற்ற ருஷியா தேசத்து வைத்தியர் ஒருவர் இரவில் பயத்தினால், தூக்கம் வராமல் வருந்திக் கொண்டிருந்த ஒரு குழந்தைக்கு வைத்தியம் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். அவர், அந்தக் குழந்தையின் தாயைக் கூப்பிட்டு, சாபின்ஸ் வால்ட்ஸுரெஸிலிருந்து ஒரு ராகம் பாடும்படி சொன்னார். உடனே குழந்தை தூங்க ஆரம்பித்தது.

ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் பார்டா டிலா மோடி என்பவர், 18 நாட்களாய் ஜுரத்தால் வருந்திய ஒரு ஸ்திரீக்குச் சிகிச்சை செய்து வந்தார். அவளுடைய நாடியோ மிகத் துர்ப்பலமாய் இருந்தது. அவள் படுத்திருந்த அறையை விட்டு அவர் ஒரு நாள் வெளிவந்ததும், அந்த வீட்டின் அடுத்த அறையில் ஒரு வீணை வைத்திருக்கக் கண்டார். இந்த வியாதிக்கு சங்கீதத்தின் பலனைக் கண்டறியலாம் என்று அவருக்கு ஒரு யோசனை அப்போது தோன்றிற்று. ஒரு வீணை வாசிக்கிறவனை அழைத்து வாசிக்கச் சொல்லி, அரை மணி நேரம் வாசிக்கச் சொன்னார். ஒரு குணமும் தெரியவில்லை. மேலும் மேலும் வாசிக்கவே 10 நிமிஷங்களுக்கெல்லாம், அந்நோயாளி தாராளமாய் மூச்சு விட ஆரம்பித்தாள். நாடிவலுத்தது. மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வந்தது. உடனே அவள் பேச ஆரம்பித்தாள். சில தினங்களுக்குள் நோய் தீர்ந்து, அதினின்றும் அவள் தேறிவந்தனள்.

1893-ஆண்டில் ஹெலன் பார்க்கைச் சேர்ந்த ஈவிங் ஹன்டர் என்பவர், மிருதுவான சங்கீதத்தினால், உஷ்ணக்கிரம் குறையுமென்று, அநேக ஜுர கேஸுகளில் கண்டுபிடித்தனர். இரண்டு டிக்ரீக்கள் அதாவது 101-லிருந்து 99-க்கு இறங்கின. இதற்குச் சில ஆண்டுகளுக்கு முந்தி, விம்மர் என்பவர் ஒரு பைத்தியக்கார ஆஸ்பத்திரியில், சங்கீதத்தைக் கொண்டு, அநேக ஆராய்ச்சிகள் செய்தனர். 1400 பைத்தியக்கார ஸ்திரீகள் முன்னிலையில் அரை மணி நேரம் பியானோ வாசிக்கப்பட்டது. சில கேஸுகளில் நாடி எழும்பிற்று. மற்றவர்கள் அமைதியற்றிருந்தனர். லயமின்றி சங்கீதம் வாசித்தால் பலனில்லை. அதுவும், பழைய சங்கதிகளை ஞாபகமூட்டி, மனக்கிளர்ச்சியை உண்டு பண்ணக்கூடியதாயிருந்தால் பலன் கிடைக்கிறதேயில்லை. மெதுவான சங்கீதத்தினால், துர்லபமான கேஸுகளும் சாந்தமடைந்து தூங்கிவிடுகின்றன. அநேகவித பரிசோதனைகள் செய்து, எல்லாரும் சொஸ்தமடைந்தனர்.

1891-ம் வருடத்தில், லான்ஸெட் என்னும் பத்திரிகையில், சங்கீதத்தினால், நோய் சாந்தமாகி, களைப்பு தீர்ந்து, மனக்கவலை ஒழிந்து, இன்னும் அநேகவித பிணிநிலைமைகள் யாவும் சொஸ்தமடைகின்றனவென்று சில குறிப்புக்கள் எழுதப்பட்டிருந்தன. இதற்கு ஒரு வருடத்திற்கப்புறம், டாக்டர் ஹண்டர் என்பவர் தமது ஆஸ்பத்திரியில், நோவினாலும், தூக்கமின்மையாலும் வருந்திய நோயாளிகள், சங்கீதத்தினால் சொஸ்தமடைந்தனர் என்று நிரூபித்தார். அநேக கருவிகளைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததுக் கடைசி

யாக, யாழும், வீணையும் உத்தம பலனைக் கொடுக்கின்றனவென்று கண்டு பிடித்தார். 1899-ம் வருஷம், டாக்டர் ஹெர்பர்டு டிக்ஸின் என்பவர், அநேக நோயாளிகளின் பேரில், சங்கீதத்தைக் கொண்டு பரீக்ஷித்துப்பார்த்ததாக எழுதியிருக்கிறார். இரத்த ஓட்டம் மெதுவாயிருந்து, தேகம் மெலிந்து, துக்கத்தில் ஆழ்ந்துள்ள நோயாளிகளுக்கு துரிதமாய் வாசிப்பதும், உற்சாகத்தை உண்டு பண்ணக் கூடியதுமான சங்கீதம் எடுத்ததென்றும், இரவில் பயம், ஜன்னிதோஷம் உள்ளவர்களுக்கு மிருதுவான சங்கீதம் எடுத்ததென்றும் கண்டு பிடித்தனர்.

1903-ம் வருஷத்தில் க்ஸேவியர் வர்னியர் என்பவர், சங்கீதத்தால் களைப்பு நீங்குமென்றும், அதிகமாய் வேலை செய்வதற்கு அது ஒரு தூண்டுகோலாகுமென்றும், ரூபித்துக் காட்டினர். சில சங்கீதங்களைப் பாடும்போது, மற்றவைகளை விட அதிகமாக அவற்றால் வேலை செய்ய முடிந்தது. அல்லிக்ரேடோவைக் காட்டிலும், அலிக்ரி, மாஸ்டிரோ, மிலிடேரி முதலிய சங்கீதங்கள் பாடும்போது அதிக வேலை நடத்துவதற்கு அது காரணமாயிருந்தது.

சங்கீதம் தேகாரோக்கியத்திற்கு அனுகுணம் என்று கண்டறிந்த சமயத்தில், அது எவ்வாறு உண்டாகக் கூடியது என்பதை நிரூபிக்க அநேக விதமான கொள்கைகள் கிளம்பின. பைகஸ் மிராண்டலிஸ் என்பவர், சங்கீதத்தால் தேவதைகள் மனமிரங்கி அவர்கள் தேகம், ஆன்மா இவைகளின்மேல் கடாக்ஷித்து நோயைத் தீர்த்தனர் என்று சொன்னார். கோலியஸ் அருளியானஸ் என்பவர், சங்கீதமானது, நோய்ப்பட்ட இடத்தை, நடுங்கச் செய்து, துடிதுடிக்கும்படி செய்கிறது என்று சொல்ல ஆரம்பித்தார்.

பி. ஜே. ப்யூரெட் என்பவர், பண்டைக் காலத்தார் செய்த ஆராய்ச்சிகளையெல்லாம் பரிசோதித்துப்பார்த்து, சங்கீதத்தினால் காற்றுக்கு உண்டாகும் அசைவுகளினால், நரம்புகளுக்கும் தேகத்தின் மற்ற பாகங்களுக்கும் ஒருவித அதிர்ச்சி உண்டாகி, அதனால் வியாதியை சொஸ்தப்படுத்த அது ஹேதுவாகிறது என்று தீர்மானித்தார். காதிற்கு இனிப்பைத் தருவதினால் நோய்ப்பட்ட பாகத்தை விட்டு மனதைத் திருப்பி அதனால் சொஸ்தம் உண்டாகும்படி செய்கிறது. நரம்புகளை மும்மரமாய் அசைப்பதால், கெடுதலான தடங்கல்களை அது உடைத்துத் தள்ளி விடுகிறது என்பது அவரது அபிப்பிராயம்.

ரிச்செர்டு ப்ரௌன் என்பவர் சங்கீதத்தின் பலனைக் குறித்து பின்வருமாறு சொல்லுகிறார் :— 'பிடிலின் தந்திகளை விரைவாயும்உரத்தும்அடித்தால் ஆகாயத்தில் உண்டாகும் சலனமானது, குறுகலாயும், உறப்பாயும் இருக்கும். அதனால் மனதிற்கு சுறுசுறுப்பும் உற்சாகமும் உண்டாகும். அதனால் தேகத்திற்குப் பலம் உண்டாகிறது. அதற்கு மாறாக, மிருதுவாயும், மெதுவாயும், சோர்ந்தும், பிடிலில் பாடினால் அது மிருதுவாய்க் காதில் கேட்டு, தேகத்தை சோர்வடையும்படி செய்யும். சுறுசுறுப்பாய் பாடினால் உற்சாகம் உண்டாகிறதென்பது ஸ்பஷ்டமாகத் தெரிகிறது.

ப்ரான்ஸ் தேசத்து "ஹிஸ்டரி ஆப் தி ராயல் அகாடெமி ஆப் ஸயின் ஸில்" எம். டி. மைரான் என்பவர், சங்கீதத்தின் பலனைக்குறித்துப் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார் :—காதிற்கும் வெளிக்காற்றில் உண்டாகும் சலனங்களுக்கும் உள்ள சம்பந்தத்தினாலும் உறுப்புக்களுக்கு உண்டாகும் சலனங்கள், நரம்புத்தொகுதிக்கு போய் சேருவதாலும், ஜன்னி, இசிவு முதலியவைகளோடு கூடிய ஜுரங்கள் நிவர்த்தியாகின்றன என்பதேயாம்.

1803-ம் வருஷத்தில் டாக்டர் ஜீன். எல். டெஸ்ஸஸார்ட்ஸ் என்பவர், ப்ரான்ஸ் தேசத்து நாஷனல் இன்ஸ்டிடியூட்டின் முன்பாக ஒரு வியாஸம் எழுதிப் படித்தார். அதில் சங்கீத விஷயத்தைக் குறித்து அவர் சொல்லியதாவது : கனபதார்த்தங்களை அசைப்பதற்கும், ஜல பதார்த்தங்களின் மேல் இவைகளுக்கு உள்ள ஒரு கிரியையை அடக்குவதற்கும்

நரம்புத் தொகுதிக்கு சக்தி உண்டு. நரம்புகள் சலனப்படும்போது, அவை எங்கு கெங்கே நுழைந்திருக்கின்றனவோ அந்த இடங்களை யெல்லாம் சலனப்படுத்துகின்றன. அப்போது அங்கங்கே தங்கியுள்ள கனபதார்த்தங்களை எல்லாம் ஜல பதார்த்தங்களாக மாற்றி வெளித் தள்ளுகின்றன. ஆனதுபற்றி, திரிதோஷங்களினுல் ஏற்பட்ட வியாதிகள், வயிற்றில் பிளிப்புதட்டல், இன்னும் இதர கொடிய வியாதிகள் சொஸ்தமாவதற்கு இது உதவியாக இருக்கிறது.

ப்ரான்ஸ் தேசத்து ஆராய்ச்சிக்காரர்களில் பேர் போனவரான ஹெக்டர் கோமெட் என்பவர், ஒரு விநோதமான கொள்கையைக் கண்டு பிடித்திருக்கிருர். அதாவது, ஆகாசத்தில் சப்தம் என்னும் ஒரு ஜலபதார்த்தம் இருக்கிறதென்றும், அது வெளிச்சம், உஷ்ணம் இவைகளைப் போலவே சுறுசுறுப்பாயோ அமைதியாகவோ இருக்கிறதென்றும் அவரது கொள்கை. இந்த சப்தம் என்னும் ஜல பதார்த்தமானது அடிக்கடி மாறுதல் அடையக்கூடியது. இவை சில சந்தர்ப்பங்களில் ஒன்று சேரும்போது சங்கீதமாகிறது. இந்த சங்கீதத்தை நாம் ஒரு கருவியைக் கொண்டு பாடும்போது, அந்த சப்தத்தை நாம் உபயோகிக்கிருேம். அதாவது புதிய சக்தி ஒன்று தோன்றி அது தேகத்திற்கு நன்மையோதிமையோ செய்கிறது.

ஜெ. எச். ஹவுஸன் என்பவரும் அதே மாதிரியே அபிப்பிராயப் படுகிருர். சப்தம் என்னும் இந்த ஜலபதார்த்தமானது தேகத்தினுள்ளே ஒவ்வொரு தசை நாரிலும் இருக்கிறதென்றும், அது நுரையீரற்குள் சென்று, அங்கிருந்து இரத்தத்தின் வழியாய் தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் செல்கிறதென்றும் அவர் கொள்கை.

டாக்டர் லீக் என்பவர், வைத்திய விஷயமாகத் தாம் செய்த உபந்நியாஸங்களில் ஒரு கொள்கையை ஏற்படுத்தினார். அதாவது, சங்கீதத்தினுல் காதின் நரம்புகளுக்கு ஒரு விதமான கிளர்ச்சி உண்டாகிறது. அதன் மூலமாய் அது மூளைக்குச் சென்று அங்கிருந்து நரம்புத்தொகுதிக்குப்பரவுகிறது. மனதில் ஏற்படக்கூடிய குரோதாதிகள் இந்த நரம்புகளைத் தாக்கி, அவைகளுக்கு சோர்வும் துக்கமும் உண்டாக்கிறபடியால். அதற்கு மாருக, அதே உறுப்புக்களுக்கு இனிமையை உண்டு பண்ணி, கேட்டைப் போக்கவல்லது சங்கீதம் ஒன்றேயொழிய வேருென்றும் கிடையாது என்பது அவரது அபிப்பிராயம்.

தற்காலத்திய கொள்கைகளில், ஜெ.டி. ஆர் டேவிஸன் சொல்லியது வியக்கத் தக்கது. அதாவது: "நோயைத் தீர்ப்பதற்கு சங்கீதம் அவசியம். நோய் என்பது கடுமையான உணர்ச்சி. அங்கே வேறு வழியாக இனிமையான உணர்ச்சியும் வந்து சேருகிறது. அங்கே அந்த இரண்டு உணர்ச்சிகளுக்கும் சச்சரவு ஏற்படுகிறது. இரண்டும் ஒருவிடத்தில் சேர்ந்திருக்க முடியாது. உணர்ச்சி இனிமையானதாயிருந்தால் நோய் தீரும். ஆனல், உணர்ச்சி எப்போதும் இரண்டு கௌஷகளில் ஒத்து வாராததால், சில சமயங்களில் சங்கீதத்தினுல் நோய் தீருவது கடினமாகிறது."

(இன்னும் வரும்.)

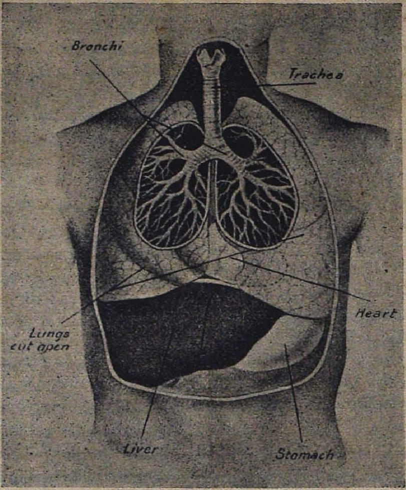
காசநோயைத் தீர்ப்ப தெவ்விதம்?

ராவ் பஹதூர் டாக்டர் எம். கேசவ பாய், ஓ.பி.ஈ., எம்.டி.
சூபரிண்டெண்டு, டுபர்குலோஸிஸ் ஆஸ்பத்திரி, மதராஸ்.

இந்த வியாதியானது எல்லா தேசங்களிலும், எல்லா மதஸ்தர்களிலும், எல்லா வகுப்பினர்களிலும் வியாபித்திருக்கும்படியான வியாதியாக இருப்பதால், இந்தக் கிருமியால் தொத்து உண்டாகாமல் தடுப்பது அசாத்தியம். ஆனல், ஆரம்பத்தில்

இது சுளுவில் தடுக்கக்கூடிய வியாதி. மற்ற தொத்துவியாதிகளைப்போலன்றி, இந்த வியாதி காண்பதற்கு அநேக மாதங்கள் அல்லது அநேக வருடங்களும் செல்லும். ஆனதுபற்றி, அதை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு வழிகள் அநேகம் நம்மிடம் உண்டு.

காசநோய் தொத்து சம்பந்தம், சிசுவாயிருக்கும்போதும், குழந்தைப் பருவத்திலும் உண்டாகக்கூடியது. ஆனதுபற்றி,



நுரையீரல்கள், காசநோய்க்கு முக்கியமான இடம்.

சிசுவையும், வளரும் குழந்தையையும் சரியாய்க் கவனித்து, அவைகளுக்குச் சரியான ஆகாரம் ஊட்டி வந்தால், இந்த வியாதி முதுமைப் பருவத்தில் அதிக பேர்களுக்கு வராது. காசநோயைத் தடுப்பதில், தாய் சிசு பரிபாலன ஸ்தாபனங்கள்தாம் முக்கியம். அங்கே தாயையும் குழந்தையையும் செவ்வையாய்ப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து, தகுந்த புத்திமதிகள் புகட்டவேண்டும். நவீன தேசங்களில் எங்கெங்கே தாய் சிசு ஸ்தாபனங்கள் முக்கியமாய்க்கவனிக்கப்படுகின்றனவோ அங்கங்கே காசநோய் குறைந்துகொண்டு வருகிறது.

காசநோயைத் தடுப்பதற்கு மற்றொரு முக்கியமான வகை யாதெனில், அந்த வியாதியை ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடித்தலேயாம். போஷணைக் குறைவினாலும், மலேரியா, கொக்கிப்புழு வியாதி முதலிய வியாதிகளினாலும், வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தி அவர்களிடம் குறைந்து போவதால், அநேக குழந்தைகளிடமும், வயதானவர்களிடமும் ஏற்கனவேயுள்ள காசநோய் விஷக்கிருமியானது தலை தூக்கிக்கொண்டு, வெளிப்படையாக காசநோய்க் குணங்களைக் காட்டி விடுகிறது. களைப்பு, பசியின்மை, சோர்வு, பலஹீனம், அற்பஜுரம், அது சாயங்கால வேளையில் கண்டு, கண்கள், கால் கைகள் இவைகளில் எரிச்சல் உண்டாதல், ஜல

தோஷம் அடிக்கடி உண்டாதல், இருமல் இவைகள் யாவும் இதற்கு முன்னுல் காணப்படும் குறிகளாகும். இந்த தருணத்தில் இந்த வியாதியைக் கண்டு பிடித்து, சரியான ஆகாரம், திறந்த வெளிக்காற்று, ஓய்வு முதலியன கொடுக்கும்பக்ஷத்தில், நோயாளிகள் மீண்டு வரலாம். அவர்களுக்குள்ள பழைய ஆரோக்கியமும் கிடைக்கும். காசநோய் ஆஸ்பத்திரியானது இந்த சமயத்தில் அதிக

கண்டவிடத்தில் எச்சில் துப்புதல் இந்த வியாதி பரவுவதற்கு ஒரு முக்கிய காரணம். காசநோய் வியாதியஸ்தன் கோழையில் கோடிக்கணக்கான கிருமிகள் உயிருடன் இருக்கின்றன. இவை வீட்டைப் பெருக்கும்போது எழும்பும் தூசு மூலமாயும், மோடார் முதலிய வண்டிகளால் எழும்பும் தூசு மூலமாயும் ஆகாயத்தில் கொண்டு போகப்பட்டு, ஆரோக்கியமுள்ள ஜனங்களால் உறிஞ்ச

வாயானது நோய்க்கிருமிகள் நுழைவதற்கு முக்கியமான வாயலாகும். ஆனதுபற்றி, அதை எப்போதும் சுத்தமாயும் மூடியும் வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

உதவியாயிருக்கும். சாதாரணமாய் பலஹீனமுள்ள குழந்தைகளை இந்த ஆஸ்பத்திரியில் கொண்டுபோய்க் காட்டினுல், அங்குள்ள வைத்தியர்கள் இந்த வியாதி உண்டா இல்லையா என்று கண்டுபிடித்து, அப்படி இருப்பதாயிருந்தால், அது தலையெடுக்கவொட்டாமல் தகுந்த சிகிச்சை செய்வார்கள். அதனுல், இந்த வியாதி விகிதம் குறையும்.

வாவது அல்லது விழுங்கவாவது நேரிடும். மேனுடுகளில் கண்டபடி எச்சல் துப்புதல் சட்ட விரோதம். பொதுவிடங்களிலாவது, பொதுவண்டிகளிலாவது எச்சில் துப்பினுல் அபராதம்விதிக்கப்படும். ஜனங்கள் காசநோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்களாயிருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் கண்டவிடத்தில் துப்பக்கூடாது. அவர்கள் துப்புப்பாத்திரங்களை உபயோகிக்கவேண்டும்.

எல்லாப் பொதுவிடங்களிலும் ஆபீசுகளிலும் இவை வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இதிலுள்ள எச்சிலை கொளுத்தியோ அல்லது விஷங்கொல்லி மருந்தைப் போட்டோ அழிக்கப்படும். இதனால் மற்றவர்களுக்கு தொத்து வராது. வீடுகளில் வேலைக்காரிகள் ஆயாக்கள் முதலானவர்களை தெரிந்தெடுக்கப்படவேண்டும். அவர்களிடம் இந்த வியாதி இருந்தால் குழந்தைகளுக்குத் தொத்தும். கிழவர்களிடம் இந்த வியாதிக் கிருமிகள் இருந்துகொண்டிருக்கும். அவர்கள் எப்போதும் இருமிக் கொண்டிருப்பார்கள். இதை சாதாரண இருமல் என்று ஏமாந்து போவதுண்டு. இது நீடித்த காசநோயாயிருக்கலாம். இதைச் செவ்வையாய்ப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து, அப்பேர்க்கொத்தவர்களை ஒதுக்கிவைக்கவேண்டும்.

ஈக்களால் காசநோய் முக்கியமாய்ப் பரவுகிறது. இவை துப்பும் கோழையைத் தின்று பிறகு நமது ஆகாரத்தின்மேல் உட்கார்ந்து அதைத் தின்று அவ்வாறு அதை அசுத்தப்படுத்துகின்றன. ஆனது பற்றி, ஈக்கள் உபத்திரவத்தை ஒழிக்கத் தக்க முயற்சி தேடவேண்டும். வீட்டிலும் வீட்டைச் சுற்றிலும் சுத்தம் செய்வதற்குவேண்டிய எச்சரிக்கைகளைச் செய்ய வேண்டும். வீடுகளில் வசிக்கும் அறைகளிலும், படுக்கும் அறைகளிலும் காற்றோட்டம் இருக்கும்படியாய்த் தக்க ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும். உஷ்ணப்பிரதேசமாகிய நமது இந்தியாவில் வெளிக்காற்று வீசும் படியான தாழ்வாரங்களிலாவது ஜன்னல்களைத் திறந்துவைத்துக் காற்று சதா புகும்படியான அறைகளிலாவது படுத்துறங்குவது அவசியம். தூங்கும் போது முகத்தை கம்பளத்தாலாவது போர்வையைக் கொண்டாவது மூடிக் கொள்ளக்கூடாது. படுக்கை அறையில் ஜனநெருக்கம் கூடாது. தேக சுகாதாரம், முக்கியமாய் வாய் சுகாதாரம், பற்கள் சுகாதாரம் இவைகளைக் கவனிக்கவேண்டும். பற்களைக் குறித்துக் கவனிக்க வேண்டியது அத்தியாவசியம். ஈறுகளைக் கெடுக்காதபடி சரியாய்ப் பற்களைச்சுத்தம் செய்ய பல்ப்ரஷைஉபயோகிக்கவேண்டும்.

மற்ற தடைமுறைகளைக் காட்டிலும் அதிக முக்கியமானது ஆகாரம். காசநோயானது முக்கியமாய்ப் போஷணைக் குறைவினால் ஏற்படும் வியாதி. போதுமான ஆகாரம் இராததினாலும் ஆகாரம் சரிசமானமான எடையில் இராததாலும், இந்த வியாதி உண்டாகிறது. இப்போது துண்ணும், இயந்திரத்தில் குத்தி தீட்டப்பட்ட அரிசியானது மிகுந்த குறைவான ஆகாரம். சரியான அளவு ப்ரோடீன் இருக்கவேண்டும். அதாவது, முட்டை, பால், மாமிசம், மீன் முதலியன. அரிசி, கோதுமை, வெண்ணெய், நெய், எண்ணெய் முதலியவற்றிலுள்ள கார்போஹைட்ரேட்டும், கொழுப்பும், காய்கறிகள், பழங்கள், பருப்பு தினுசுகள், பால், வெண்ணெய் முதலியவற்றிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் ஆகாரத்தில் அவசியம் தேவை. வடஇந்தியாவில் இருப்பவர்களைக் காட்டிலும் தென்னிந்தியாவில் உள்ளவர்களின் ஆகாரம் குறைவானது. முக்கியமாய் அரிசி தவிர வேறொரு ஆகாரமும் தென்னிந்தியர்களுக்குக் கிடையாது. கோதுமையும், கேழ்வரகும் அரிசியைக் காட்டிலும் அதிக போஷணை குணமுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்கள். இவை அநேக இடங்களில் மலிவாய்க் கிடைக்கும். அரிசிக்குப் பதிலாக கோதுமையையும் கேழ்வரகையும் உபயோகித்து, பருப்பு, மாமிசம், முட்டை, மீன், பால் இவைகளையும் சேர்த்து, அப்போது பறித்த காய் கறிகளையும், பழங்களையும் தினசரி ஆகாரத்தில் கலந்து கொண்டுவந்தால், தேகத்திற்கு போஷணை சரியாக இருக்கும். காசநோயைத் தடுக்கலாம். தென்னிந்தியாவில் உள்ளவர்கள் தாங்கள் உண்ணும் அரிசி ஆகாரத்தை மாற்றி, கோதுமை, கேழ்வரகு, கொட்டைகள், பழங்கள், காய்கறிகள் முதலியன சேர்த்துக்கொள்ளும் பக்ஷத்தில் அவர்களுடைய ஆரோக்கியமும் தேகபலமும் விருத்தியாகும்.

சிசுக்களுக்குச் செயற்கை ஆகாரம்.

டாக்டர் ஜி. எல். ஸாக்ஸோனா எம். ஆர். ஏ. எஸ்.
மெடிகல் ஆபீஸர், போர்டு டிஸ்பென்ஸெரி, பர்டாப்கார் ஜில்லா, (அயோத்தி.)

சிசுக்களுக்குத் தாய்ப்பாலூணவைப்பற்றிய பொது விதிகளை 1932-௵ ஜனவரி மாதத்திய விசேடப் பிரிதியில் விரிவாய் எடுத்துரைத்துள்ளோம். பின்னட்டு ஜூன் மாதத்திய இதழில் தாய்ப்பாலிலுள்ள மாறுதல்களைப் பற்றிச் சொன்னோம். இப்போது சிசுக்களின் செயற்கை ஆகாரத்தைப் பற்றி எடுத்துச் சொல்லி இந்த முக்கியமான வியாஸத்தை முடிக்க எண்ணுகிறோம்.

தாய் தன் குழந்தைக்குப்பால்கொடுக்க முடியாத பக்ஷத்தில், அதிக சுளுவில் கிடைக்கக் கூடியதும், தாய்ப்பாலுக்கு ஏற்ற பதிலியானதுமான ஆகாரம் பசும்பாலே. ஆனால் தாய்ப்பாலுக்கும் பசும்பாலுக்கும் உள்ள வித்தியாஸம் கொஞ்சமல்ல. ஆனதுபற்றி, சிசுக்களுக்குத்தக்கபடி பசும்பாலை மாற்றிப் போட்ட வேண்டும். இதை புத்திசாலித்தனமாய் செய்யும்பொருட்டு, பசும் பாலிலும் தாய்பாலிலும் உள்ள சேர்க்கைப் பொருள்களைக் கண்டறிய வேண்டிய தவசியம். இந்த இரண்டு பால்களிலும் உள்ள பொருள்களை இங்கு சொல்வோம்.

பசும் பால்.

ப்ரோடீட்கள். —		
கேஸீன்	3·25	4·0%.
லாக்டால்பியூமின்	·75	
கொழுப்புகள்	3·5%	
சர்க்கரை	4·0%	
உப்பு	·4%	
தண்ணீர்	87·8%	

தாய்ப்பால்.

கேஸீன்	·6	2·0%.
லாக்டால்பியூமின்	1·4	
கொழுப்புகள்	3·5%	
சர்க்கரை	7·0%	
உப்பு	·2%	
தண்ணீர்	87·3%.	

இதனால் பசும் பாலில் ப்ரோடீன் அதிகமென்றும், சர்க்கரை கம்மி என்றும் ஏற்படுகிறது. ப்ரோடீடுகளில் மற்றொரு முக்கியமான வித்தியாஸம் உண்டு. அதாவது தாய்ப்பாலிலுள்ள ப்ரோடீனில் முக்கியமாய் லாக்டால்பியூமின் இருக்கிறது. பசும் பாலிலோ கேஸீன் அதிகம். இந்த இரண்டு விதப்பால்களையும் இரண்டு குழல்களில் எடுத்து, வலுவற்ற ஹைட்ரோக்ளோரிக் திராவகத்தை அதில் சேர்த்துப் பரீக்ஷித்துப்பார்த்தால் இதன் வித்தியாஸம் நன்றாய்த் தெரியவரும். பசும்பாலிலுள்ள குழலில், கனத்த தயிர்க் கட்டிகள் அதிகமாக உண்டாகும். தாய்ப்பால் வைத்துள்ள மற்றொரு குழலில், சிறிய தயிர்க்கட்டிகள் மிதந்து கொண்டிருக்கும். இதே மாதிரியாகவே, இரைப்பையிலும் மாறுதல்கள் உண்டாகும். மற்றொரு வித்தியாஸம் யாதெனில், தாய்ப்பாலில் விஷக்கிருமிகள் இரா. பசும் பாலிலோ, அநேக விதமான கிருமிகள் காணப்படும்.

பசும்பாலை மாற்றுதல்:—பசும்பாலிலுள்ள ப்ரோடீன் விகிதத்தை தாய்ப்பாலிலுள்ள விகிதாசாரத்திற்குக் கொண்டுவரவேண்டுமானால், பசும்பாலை வளாவ வேண்டிய தவசியம். இதை வளாவும் விதங்கள் அநேகம். வெறும் ஜலமுண்டே, அது சுலபமானதும் சுளுவில் கிடைக்கக் கூடியதுமான வளாவும் வஸ்துவாகும். அதனால் ப்ரோடீன் விகிதாசாரம் குறையும். தயிர்க்கட்டியின் அளவையும் குறைக்கும். பார்லி ஜலமும் உபயோகிப்பதுண்டு. வெறும் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்தால், சில குழந்தைகள் சுளுவில் ஜீர்ணித்துக் கொள்ளும். பார்லி ஜலம்விட்டுக் கரைத்துப் போட்டினாலோ பச்சைக் குழந்தைகளுக்கு உப்பசம், வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் போக்கு முதலியன காணும். அரிசி ஜலமும், ஓட் ஜலமும் இதே மாதிரியாகவே உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றன. வயிற்

றுப்போக்கு இருக்கும் பக்ஷத்தில் அரிசி ஜலம் உபயோகமாக யிருக்கும். ஓட் ஜலத்தில், பார்லி ஜலத்தைவிட ஸ்டார்சு கம்மி; ஆனதுபற்றி, பார்லி ஜலம் ஒத்துக் கொள்ளாதவர்களுக்கு இதைப் போட்டலாம்.

சுண்ணாம்பு நீரை வெறும் ஜலத்தோடாவது அல்லது அதற்குப் பர்த்தியாகவாவது உபயோகிக்கலாம். இதனால் ப்ரோடீட் குறைவதுடன் தயிர்க்கட்டியின் பிரமாணமும் கனமும் குறையும். ஆனதுபற்றி, இது பசும்பால் ஜீரணமாவதை அதிகரிக்கச்செய்யும். பாலும் ஜலமும் சேர்ந்த மூன்று அவுன்ஸ் கலப்புக்கு ஒரு மேஜைக் கரண்டி சுண்ணாம்பு நீர் சேர்க்கவேண்டும். வயிற்றுப்போக்கு இருக்கும்போது இக்கலப்பைப் போட்டுவது உசிதம்.

மேற்சொல்லிய கலப்புக்கள் யாவும் சரியான அளவாயிருந்தால், பசும்பாலிலுள்ள ப்ரோடீன்களின் விகிதாசாரத்தை குறைக்கும். அப்போது அது தாய்ப்பாலுக்கு ஒத்திருக்கும். ஆனால் கேஸீன், ஆல்புயூலாக்டின் இவைகளின் விகிதாசாரம் மட்டும் முன்போலவே இருக்கும். தாய்ப்பாலிலிருப்பதைவிட கேஸீன் அதிகமாகவே இருக்கும். அநுபவத்தில் இந்தக் கேஸீன் மிகுதியாயிருத்தலும் அதனால் தயிர்க்கட்டிகள் உண்டாதலுமே, குழந்தைகளுக்கு பசும்பால் உபயோகிப்பதினால் ஏற்படும் முக்கிய தொந்திரவு. சில கேஸுகளில், தாய்ப்பாலிலுள்ள அளவுக்கு பசும்பாலிலுள்ள கேஸீனைக் குறைத்தாலொழிய, பசும்பால் குழந்தைகளுக்கு ஒத்துக் கொள்ளுகிறதில்லை. அதாவது, பசும் பாலில், மூன்றத்தனை அல்லது நான்கத்தனை கலப்பு சேர்க்க வேண்டும்.

கீழே சொல்லிய புள்ளிகளினால், எந்தக்கலப்பை உபயோகித்த போதிலும், பாலிலுள்ளமற்றப்பொருள்களும் மாறுதலடையும் என்று ஏற்படுகிறது. அது எவ்வாறெனில், கொழுப்பின் விகிதாசாரம் முன் சரிசமானமாயிருக்க இப்போது, மிகவும் குறைவாய் விடும். சர்க்கரை முன்னமே கம்மியாயிருப்பது, இப்போது அதைவிட கம்மியாய்ப் போய் விடும்.

பசும்பாலில் சரிசமானமாய் ஜலம் விட்டுக் கரைத்தால் இந்த விகிதப்படி மாறும் :—

ப்ரோடீட்கள்—

கேஸீன்	1·63	2%.
லாக்டால்பியூமின்	·37	
கொழுப்பு	1·75%.	
சர்க்கரை	2·0%.	

அதைப்பற்றி, பசும்பாலை தாய்ப்பால் திட்டத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டுமானால், ப்ரோடீட் குறைப்பதற்கு ஜலத்தைவிட்டு அதைக் கரைப்பதுடன், அதற்குக் கொழுப்பும் சர்க்கரையும் சேர்க்க வேண்டும்.

கொழுப்பு சேர்த்தல் :—குழந்தை ஆகாரத்தில் கொழுப்பு சரியான விகிதாசாரப்படியிருக்கவேண்டியதவசியம். கொழுப்பு கொஞ்சமாயுள்ள ஆகாரத்தைப் போட்டுவது ஆகாரத்தவறுதல்களில் ஒன்றாகும். இது கம்மியாயிருப்பதால், மலச்சிக்கல், போஷணைக் குறைவு, கணமாந்தம் முதலியன உண்டாகும்.

பாலேடு சேர்த்தால் போதுமான கொழுப்பு ஏற்படும், ஆனால் இது நமக்கு வேண்டிய விகிதாசாரப்படி கிடைப்பதரிது. மேலும் அது புதியதாய் அகப்படாது. அதன் விலை அதிகமானது பற்றி, ஏழைகள் அதை வாங்கமுடியாது. ஆனால் இதற்கு ஒரு உபாயம் உண்டு. அதாவது பாலை அரை மணிகாலம் ஒரு கழுத்தொடுங்கிய பாத்திரத்தில் வைத்திருந்து, அதை அசைக்காமல், மேல் பாதியை மட்டும் குழந்தைக்குப் போட்ட எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது. அதனால் வேண்டிய கொழுப்பு கிடைக்கும். இது சாத்தியப் படாவிட்டால், கூடியமட்டும் கொழுப்பைக் கரைக்காமல் கேஸீன் ஜீர்ணமாகும்படி பாலைக் கரைத்துப் போட்டவேண்டும். சிறுதுளிகள் மீன் எண்ணெய் விட்டுக் கலக்கிப் போட்டினாலும் கொழுப்பின் குறைவு நீங்கும்.

சர்க்கரை சேர்த்தல் :—பசும்பாலை எவ்விதமாகக் கரைத்து உபயோகித்த போதிலும், சர்க்கரைமட்டும் சேர்க்கவேண்டிய தவசியம். இராவிடில் அது தாய்ப்பால் திட்டத்திற்கு வராது. அதற்காக, கரும்புச் சர்க்கரையைவிட, பால் சர்க்கரையை உபயோகிப்பது உசிதம். ஆனால் கரும்புச் சர்க்கரை சரஸம். அதை சாதாரணமாய் யாவரும் உபயோகிக்கிறார்கள். அதுவே போதுமானது. பால் சர்க்கரை, ஒரு தேக்கரண்டி தலைவெட்டி உபயோகிக்கும் பக்ஷத்தில், மூன்று அவுன்ஸ் கலப்புக்கு 5%. சர்க்கரை கொடுக்கும். முன்னமே, பாலும் ஜலமும் சரிபாகமாகச் சேர்ந்த கலப்பில் 2% சர்க்கரை இருப்பதால், ஒரு தேக்கரண்டி பால் சர்க்கரை சேர்க்கும் பக்ஷத்தில், மொத்தம் சர்க்கரை 7% ஆகும்.

கொழுப்பு, சர்க்கரை இவற்றின் விகிதாசாரம், முதல் வருஷத்தில் மாறுதல் அதிகம் இரா. ப்ரோடீன் தான் தொந்திரவு, பின் சொல்லியபடி கரைத்துப் போட்டினால் ஏறக்குறைய சரிசமானமாகும் :—

	பால்.	ஜலம்.	
குழந்தை பிறந்த முதல் வாரம்	1	3	பாகம்.
இரண்டாவது வாரம் முதல் ஆறாவதுவாரம் வரையில்.	1	2	,,
6 முதல்—மூன்றாம் மாதம் வரையில்.	2	2	,,
3 மாதம் முதல் 6 மாதம் வரை.	1	1	,,
6 மாதம் முதல் 8 மாதம் வரை.	2	1	,,
8 மாதம் முதல் 12 மாதம் வரை.	3	1	,,

பாலை இம்மாதிரி கரைத்து, பாலேடு (48%). ஒரு தேக்கரண்டியளவும், ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரையும் சேர்த்துப் போட்டினால், ஏறக்குறைய சரியான ஆகாரமாகும்.

பாலைக் காய்ச்சிக் கோதிக்க வைத்தல், பாஸ்டியரைஸேஷன், ஸ்டிரிலைஜேஷன்:—பசும்பாலும் ஏடும் நமக்கு வந்து சேருவதற்குள், அவற்றுள் கிருமிகள் நிரம்பிக் கிடக்கும். அதனால் டைபாய்ட் ஜுரம், டிப்திரீயா, காசநோய் முதலியன காணும். குழந்தைகளுக்கு, கோடை காலத்து வயிற்றுப்போக்கு என்று மற்றொரு கொடிய வியாதியும் உண்டாகும். இதனால் அநேக சிசுக்கள் மாள நேரிடும்.

இவற்றைத்தடுக்க, மூன்றுவித உபாயங்கள் உண்டு. (1) கொதிக்க வைப்பது. இது சுலபமான வழி. உத்தமமானது. கொதிக்க வைப்பது என்றால், கொதிக்கும் அளவிற்குப் பாலைக் காய்ச்சுவதேயாம். அதற்குமேல் காய்ச்சக் கூடாது. மேலும் காய்ச்சும்போது பாலைக் கிளறவேண்டும். இல்லாவிட்டால் முழுப்பாலும் கொதிக்காது. கொதித்தானதும், சுத்தமான புட்டிகளில் ஊற்றி கெட்டியாய் கார்க்குபோட்டு மூடவேண்டும். பிறகு குளிர்ந்த நீரிலாவது, பனிக்கட்டியிலாவது வைத்து ஆறவைக்கவேண்டும். பின்னர், குளிர்ச்சியாக வைத்திருந்து வேண்டும்போது எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். (2) பாஸ்டியரைஜேஷன் என்பது 20, 30 நிமிஷ காலம் 155, 165° ப்ரான்ஹீட் உஷ்ணக்கிரம் வரும் வரையில் வைத்திருப்பதேயாம். இதைஸ்டிரலைஜர் இயந்திரத்தைக்கொண்டு செய்யவேண்டும். இதனால் பாலில் தோஷமிராது. ஆனால், இது சாத்தியமான விஷயமல்ல. (3) ஸ்டிரிலைஜேஷன் என்பது பாலை ஒரு மணி அல்லது அதற்கு மேற்பட்டு காய்ச்சிக்கொண்டே இருப்பது. இதனால் விஷக்கிருமிகள் யாவும் அழிந்து சுத்தமாகும். ஆனால், வெகுநேரம் காய்ச்சுவதால், பாலிலுள்ள ஸத்து போய்விடும். அதனால் குழந்தைகளுக்கு போஷணைக்குறைவும், கக்கேக்ஷியா என்னும் வியாதியும் உண்டாகும்.

பசும்பாலைத் தவிர்த்து மற்றப் பிராணிகளின் பால்:—அநேக குழந்தைகளுக்கு பசுவின்பால் ஒத்துக்கொள்ளுகிறதில்லை.

அந்த கேஸ்களில் வேறு பால் தேட வேண்டும். வெள்ளாட்டுப்பாலில் பசும் பாலைப்போலவே கேஸீன் அதிகம். கொழுப்பு அதைவிட அதிகம். வெள்ளாட்டுப் பாலில் உண்டாகும் தயிரானது அதிநுட்பமானதாய் இருப்பதால், அது ஒரு விசேஷமான ஆகாரமாகும். சில குழந்தைகள் வெள்ளாட்டுப் பாலினல் செவ்வையாய் வளர்கிருர்கள். அதைப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவேண்டும். அதையும் பசும்பாலைப்போலவே கரைத்து போட்ட வேண்டும். கழுதைப்பாலோ, பசும்பாலை விட மெத்த அற்பம். அதில் கொழுப்பு மிக்க கம்மியாயிருப்பதால், அதை நீடித்து உபயோகிக்க முடியாது. ஆனது பற்றி, அது பலஹீனமுள்ள குழந்தைகளுக்கும், ஜீரணசக்தி கம்மியாயுள்ள குழந்தைகளுக்கும் சமயத்திற்கேற்ற ஆகாரமாகும். அதற்கு மலத்தைக் கழிக்கும் குணம் இருப்பதால், அதை வயிற்றுப் போக்குள்ள குழந்தைகளுக்கு போடக் கூடாது.

உரிமை ஆகாரங்கள்:—உரிமை ஆகாரங்களைப்பற்றி இங்கு சொல்வது மிகையாகாது. இவைகளைக் கணக்கிட முடியாது. இவை யாவும் தானிய வகைகளினின்றும் தயாரிக்கப் பட்டவை. ஆனதுபற்றி, அவைகளில் ஸ்டார்சு அதிகம் உண்டு. சிலவற்றில் அவை கரைகிறதில்லை. மற்றும் சிலவற்றில் அவை கார்போஹைட்ரேட்டாகக் கரையும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு இவை கரைகின்றனவோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு நல்லது. கரையாத ஸ்டார்ச் உள்ள ஆகாரத்தை 6-மாதத்திற் குட்பட்ட குழந்தைகளுக்குப் போட்டக்கூடாது. ஒன்பது மாதக் குழந்தைகளுக்கும் அது இராதிருந்தால் அக்கரையில்லை.

இந்த ஆகாரங்களில் கொழுப்பு மிகக் கம்மி. சிலவற்றுள் கொழுப்பே கிடையாது. கரைத்த பாலுடன் சேர்த்துக் கொடுப்பதினல் இக்குறை நீங்கினலும், கொழுப்பு அதிகம் இருப்பதில்லை. இவ்வளவு குறைகள் இருந்தபோதிலும், இந்த உரிமை ஆகாரங்களினலும் பலன் உண்டு.

உலர்ந்த பால் ஆகாரங்கள்:—இவை நன்ருய் ஜீரணமாகக்கூடியவை. பசும்பால் ஜீரணமாகாதவர்களுக்கு இது ஏற்றது. ஆல்லன்பரி நெ. 1, 2, ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பால் இவைகளில் ஸ்டார்சு கிடையாது. குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுக் கோளாறுகள் இருந்தால், அப்போது இவற்றை உபயோகிக்கலாம். ஆனல், இவை சொற்பகாலத்திற்குரிய ஆகாரமேயொழிய நீடித்து உபயோகப்படுத்துவதற்கு லாயக்கில்லை. நெஸில்ஸ் ஆகாரமானது மேற்சொல்லிய வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தபோதிலும், அதில் மாற்றமுடியாத ஸ்டார்சு இருப்பதால் வித்தியாஸப்பட்டது. இதை 7, 8 மாதம் கழிந்த பிள்ளைகளுக்கு தினம் ஒருவேளை அல்லது இரண்டுவேளை போட்டலாம். இதனல் ஸ்டார்சு உள்ள ஆகாரத்தைக் குழந்தைகள் உண்ணப் பழகும்.

முழுதிலும் மால்ட் கலந்த தானிய ஆகாரங்கள்:—இவைகளை ஆரம்பத்தில் கொடுக்கலாம். மெல்லின்ஸ் ஆகாரம் இதற்கோர் உதாரணம். இதைப் பசும் பாலோடு கூடப் போட்டவேண்டுமேயொழிய, அதற்குப் பதிலாக வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. குழந்தையின் ஆகாரத்துடன் 2, 3 தேக்கரண்டி மெல்லின்ஸ் ஆகாரமும் சேர்த்து தினம் ஒரு வேளை அல்லது இரண்டுவேளைபோட்டினல் நல்ல போஷணை குணமுண்டு. ஜீரண சக்தியும் உண்டாகும்.

பாதி மால்ட் கலந்த தானிய ஆகாரங்கள்:—இவற்றுள் மாருத ஸ்டார்சு இருக்கும். ஆலன்பரி நெ. 3. இதற்கு ஓர் நல்ல உதாரணம். முதல் வருடத்துப் பின்னிட்டு மாதங்களில் இவை உபயோகமாகவிருக்கும். குழந்தையின் ஆகாரத்தில் ஸ்டார்சு நுழைப்பதற்கு இது தகுந்தது.

முடிவில், குளிர்ந்த ஜலத்தைப்பற்றி ஒரு வார்த்தை. பெற்ருேர் அநேகர் தம்

குழந்தைகளுக்கு குளிர்ந்த ஜலம் கொடுக்கப் பயப்படுகிறார்கள். கோடைகாலத்தில் குழந்தைகள் தாகத்தால் தவிக்கின்றன. குழந்தைக்குக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் குடிக்க சுத்தமான குளிர்ந்த நீர் கொடுப்பது நலம். ஜுரம் கண்டிருக்கும்போது நிரம்பக் குளிர்ந்த நீர் குடிக்கக் கொடுக்கவேண்டும்.

உமது கண்களுக்கு ஒளி வீசும்படி செய்.

டாக்டர் ஆர். எஸ். அக்ரவால், எல்.எஸ்., எம்.எப்.

கண் வியாதி நிபுணர், ராம் கண் தர்ம ஆஸ்பத்திரி, புலாந்த்ஸாஹர்.

கண்கள் வெளிச்சம் படும்போது கூசினால் கண்ணுக்கு மறைப்பு போட்டுக்கொண்டால் உடனே நிவர்த்தி உண்டாகும். ஒரு நோயாளி கண்வைத்தியரிடம் சென்று, சூரிய வெளிச்சம் பட்டால் கண்கள் கூசுகின்றனவென்று தெரிவித்தால், உடனே டாக்டர் கருப்புக்கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொள்ளும்படி எழுதிக்கொடுப்பார். ஆரம்பத்தில் இது சௌகரியமாகவிருக்கும். வரவர, கண்கள் கண்ணாடிக்குப் பழக்கப்பட்டுப்போய் நல்ல வெளிச்சம் இருந்த போதிலும்கூட பார்ப்பதற்கு அசௌகரியமாகயிருக்கும். முன்னிருந்த நிலைமை எதுவோ அதே நிலைமைதான் இப்போதும் இருக்கும்.

சூரிய வெளிச்சம் அல்லது வேறு எந்த விதமான வெளிச்சத்தினின்றும்மறைக்க கண்களுக்கு எப்போதும் கண்ணாடி போட்டுக் கொண்டிருந்தால், பின்னிட்டு கண்களுக்கும் ரப்பைகளுக்கும் பலஹீனமும் அழற்சியும் உண்டாகும். இருட்டறைகளில் எப்போதும் இருந்துவரும் பிள்ளைகளுக்கு வெளிச்சத்தைப் பார்த்தால் கஷ்டமாயிருக்கும். சிலர் கண்களை கைகளால் மூடிக்கொள்வதும், சிலர் தலையணையின் கீழ் கண்களை மறைத்துக்கொள்வதும் இம்மாதிரி வெளிச்சத்தைப்பார்க்கவொட்டாத வழிகள் எதுவோ அதைத் தேடுவார்கள். கண்கள் நல்ல நிலையில் இருக்க வேண்டுமானால், அவற்றிற்கு சூரிய வெளிச்சம் அவசியம் வேண்டும். கண்களை மறைக்க கண்ணாடி உபயோகிப்பது கண்களுக்குக் கெடுதல். எனக்குத் தெரிந்து, ஒரு நோயாளி 2½ வருஷகாலம் கண்ணாடி உபயோகித்து வந்தார். நல்ல வெளிச்சத்தைப் பார்க்கவே முடியாது. எத்தனையோ கண் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும், டாக்டர்களிடமும் போனார். இன்னும் வலுவான கண்ணாடிகளைக் கொடுப்பார்களே யொழிய வேறொன்றும் செய்வதில்லை. ஏற்கனவே பலஹீனமாயுள்ள கண்களுக்கு இந்தக் கண்ணாடிகளால் யாதொரு பிரயோஜனமும் இல்லை. இன்னும் கூசுதல் அதிகமாகிறது.

இம்பேர்க்கொத்த நோயாளிகள், சூரியனை உற்றுப் பார்ப்பதினால் சொஸ்தமடைகிறார்கள். சூரியனுடைய வலுவான வெளிச்சத்தின் முன்னிலையில் ரப்பைகளை மூடிக்கொண்டு நோயாளி உட்காரவேண்டும். தலையை இப்பக்கம் அப்பக்கமாக அசைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் கொஞ்சம் அசௌகரியம் இருக்கும். இது உடனே நீங்கிவிடும். இம்மாதிரி அரைமணி காலம் அல்லது மேற்பட்ட நேரம் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். இப்போது சூரியனுக்கு முதுகைக்காட்டித் திரும்பிக் கொண்டு கண்களை விழிக்கவேண்டும். உடனே சங்கடம் தீரும். இதேமாதிரி செய்து கொண்டே வந்தால், காயமான சொஸ்தம் ஏற்படும்.

கண்கள் கொஞ்சம் சொஸ்தமடைந்து நோயாளி கண்களைத்திறக்க முடிந்தவுடனே, கூடிய வரையில் கீழ் நோக்காகவே பார்க்கவேண்டும், கீழ் ரப்பைகளால் பாப்பாக்கள் பாதுகாக்கப்படும், பிறகு, மெதுவாய் மேல் ரப்பையைத் தூக்கினால், வெண்மையான பாகம் மட்டும் திறந்திருக்கும். இதன் மேல்

சூரிய கிரணங்கள் படும். சூரியனை நேராகப் பார்க்கக் கூடாது. இந்த சிகிச்சையானது, கன்சன்க்டைவைடிஸ், கிரடைடிஸ், கார்னியாவில் ரணம், ஐரைடிஸ், காடாரக்ட், க்ளௌகோமா முதலிய கண்வியாதிகளுக்கு இது உபயோகமுள்ளது.

இதனால் சொஸ்தமடைவதற்கு எத்தனை நாட்கள் பிடிக்குமென்று அநேகர் கேட்கிறார்கள். இந்த சூரிய சிகிச்சைசெய்தால், கொஞ்சகாலத்திற்குள் குணம்தெரியும். நோய், களைப்பு, பார்வை கம்மி முதலியவற்றால்வருந்தி அதற்காக கண்ணாடி போட்டுக்கொள்பவர்களுக்கு, என்னவிதமான கண்ணாடி போட்டுக்கொண்டாலும் எத்தனை நாட்கள் போட்டுக் கொண்டிருந்தாலும் இந்த சூரிய சிகிச்சையால் பார்வை நன்றாய்த் தெரியும்.

குழந்தைகளினுடைய கண்களை அவர்கள் விழித்திருக்கும் போதும், தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் போதும், சூரிய வெளிச்சத்திற்கு நேராகக் காட்டுவது நல்ல பழக்கம்.

காடாராக்டினால் வருந்துவோர் இந்த சூரிய சிகிச்சையால் சுகமடைவார்கள். இதனால் அநேகருக்கு குணம் இருப்பதால், இதையே இப்போது சிபார்சு செய்யப்படுகிறது.

சூரியனைப்பார்த்தான பிறகு சிவப்பு, நீலம், மஞ்சள் முதலிய நிறங்களை சில நாட்கள் வரையிலும் பார்க்க வேண்டும். இவை கொஞ்ச காலத்திற்கெல்லாம் மறைந்து போகும். கண்களை உள்ளங்கைகளால் மூடிக்கொண்டு இந்த சிகிச்சையானதும் 10 நிமிஷகாலம் கண்விழிகளை அமுக்காதிருந்தால், சீக்கிரம் மறைந்து போகும்.

நான் சொல்வதைக் கேள்.

டாக்டர் டி. பி. தந்தரம், எல்.எம்.எஸ்., மதராஸ்.

நான் சொல்வதைக் கேள். அநேகர் எனக்கு முன் இதேமாதிரியாகவே சொல்லி இருக்கிறார்கள். உன்னுடைய ஜீவிய காலத்தை சரியான்படி கழிக்க வேண்டுமென்றால், கூடியமட்டும் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க முயலவேண்டும். உன்னுடைய பெற்றோர்களின் பல ஹீனங்கள் பரம்பரையாய் உனக்கு வந்தாலொழிய அல்லது உனது சுற்றுப்பக்கத்திலுள்ளவர்களின் கெட்ட நடத்தைகளை நீ கைப்பற்றினாலொழிய, நீ ஆரோக்கியத்துடன் வாழக்கூடும் என்றே நம்பவேண்டியிருக்கிறது. அப்படி இருந்தும், ஆரோக்கியம் பரம்பரையை ஒட்டி வந்ததல்ல. கெடுதலான சுற்றுப்பக்கங்களைச் சார்ந்ததுமல்ல. ஆனால் அது எதனால் வந்ததென்றால், தேக சுகாதாரத்தைப் பற்றி ஒன்றும் தெரியாமலிருந்தாலும், எப்படியோ காலத்தை தள்ளுவோம் என்கிற ஒரு எண்ணத்தினாலுமேயாம். பிராணி வர்க்கங்கள், தாவர வர்க்கங்களைப் போலின்றி மானிடர்கள் ஆரோக்கியமாய் வாழவேண்டுமானால், அதற்காகப் பாடுபடவேண்டும்.

இரண்டாவது, நான் சொல்வதைக் கேள். மானிட தேகத்தின் உறுப்புக்கள், தொழில்கள் இவற்றைக்குறித்து சுவல்ப ஞானமாகிலும் இராமல் ஆரோக்கியமாக இருக்கக்கூடும் என்று நினைத்தால், அது பிராந்தி. இந்த பிராந்தியை ஒழித்து, தேக தத்துவ சாஸ்திரம், தேகத்தொழில் சாஸ்திரம் இவைகளைக் கற்க முயலவேண்டும். சிலநாட்களுக்குள், உனக்கு வேண்டியதைக் கற்றுக் கொள்ளலாம். இதை வாசிக்க வாசிக்க இனிப்பாயிருக்கும். இன்னும் தேகமாகிற இந்த அழகான வீட்டைக்குறித்து கற்கு வேண்டுமென்கிற ஆசை தோன்றும்.

அடுத்தபடி நான் சொல்வதைக் கேள். தேகத்தொழில் சாஸ்திரத்தை கற்றறிந்தவுடன், அதை உள்ளும் புறமும் எவ்வாறு

சுத்தம் செய்வதென்பதைக் கற்கவேண்டும். கண்கள், சர்மம், வாய், குடல்கள் இவற்றை முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டும். உனது தேகமாகிய கோட்டைக்கு அவைதாம் கொத்தளம். தவிர, உனது கோட்டையை விட்டுத் தோல்வியடைவதற்கும் அவையே கள்ளக்கதவுகளாகும். ஆகாரம், காற்று, வெளிச்சம் முதலியவைகளைக் குறித்து நீ கொஞ்சம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய அவசியம். உனது ஆரோக்கியத்திற்கு இவை உதவியாக இருக்கும்.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் சொல்லுகிறேன். அதைக் கேள். என்னவென்றால், அது எதிலும் மிதமாயிருத்தலாகும். சுருங்கச்சொல்லுமளவில், ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு அதுதான் முக்கியம். மிதம் என்பதை ஒரு குறிப்புச் சொல்லாக வைத்துக் கொள்ளும் பக்ஷத்தில், அநேக கொடிய தவறுகளினின்றும் தப்பித்துக்கொள்ளலாம். சாப்பாட்டில் மிதம், தேகாப்பியாஸத்தில் மிதம், சம்போகத்தில் மிதம், குடியில் மிதம், புகை குடித்தலில் மிதம் ஆகிய இவ்விஷயங்களில் மிதமாய் இருந்தால், ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்ந்து வரலாம். இவற்றைப் பழகக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். குதிரைகளுக்கு கடிவாளம் போட்டால் அது எப்படி அதை அடக்குகிறதோ, அம்மாதிரி, மிதமாய் வசிக்கப் பழகவேண்டும்.

கடைசியாக, நான் ஒரு வார்த்தை சொல்கிறேன் கேள். நமது வாழ்விற்கு முக்கியமான அம்சம் முயற்சியாகும். ஒரு பழமொழி உண்டு. அதாவது இரும்பையும் ஒருவனுடைய சாமர்த்தியத்தையும் சதா உபயோகப்படுத்திக்கொண்டு வராவிட்டால் அவை கெட்டுப் போகும் என்பதேயாம். இரும்புச்சாவியை தினம் உபயோகப் படுத்திக்கொண்டு வந்தால் அது பளபளவென்று இருக்கும். இல்லாவிட்டால் துருப்பிடித்துப் போகும். கவிகளை தினம் ஒப்புவித்துக் கொண்டு வந்தால் தான், அவை ஞாபகத்தில் இருக்கும். இல்லாவிடில் மறந்து போகும். தொழிலாளி தினம் கஷ்டப்பட்டு உழைப்பதால், அவனுக்குப்பலம் உண்டாகிறது. அவனைப் பார்த்து மூளை யோசனை செய்வோன் பொறாமைப்பட நேரிடுகிறது. ரணவைத்தியர் வெகு நாள் ரஜாவிலிருந்து திரும்பி வரும்போது, தம்தொழிலைச்செய்யக்கத்தியை எடுத்தால், கை நடுங்குகிறது. இவற்றால் என்ன அறிய வேண்டுமென்றால், எதெது எதற்காக ஏற்பட்டிருக்கிறதோ, அதை உபயோகித்துக் கொண்டே வரவேண்டும். அதேமாதிரி தேகத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். அசட்டை செய்தாலோ மறந்துபோய் அழிந்து போகும். தேகத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டுமென்றால், தேகாப்பியாஸம் செய்ய வேண்டும். உட்கார்ந்து வேலை செய்வோர்கள் தினம் சில நிமிஷங்களாவது தேகாப்பியாஸம் செய்ய வேண்டிய அவசியம். இவர்களைத் தாம் வியாதி அதிகமாகப் பீடிக்கிறது. சுறுசுறுப்பாய் எவன் இருக்கிறானோ அவனே ஆரோக்கியவான். அவனால் ஜனசமூகத்திற்கு அதிக ஒத்தாசை உண்டு.

வைத்தியசாஸ்திரத்திற்கு வழிசெப்பனிட்டவர்கள்

எட்வர்ட் ஜென்னர் (1749—1823.)

ஹானரரி அட்வைஸர், பப்ளிக் ஹெல்த், திருவனந்தபுரம்.

முற்காலத்தில் பெரியம்மை யானது ஒரு பயங்கரமான வியாதியாக இருந்தது. எட்வர்ட் ஜென்னர் என்பவர் கண்டுபிடித்த அம்மைகுத்துதலினால் மானிடர் வெகுவாய்க் காப்பாற்றப்பட்டனர். 150 வருடங்களுக்கு முன்பு, பெரியம்மை

யால் அநேக நகரங்களும் கிராமங்களும் பாழாய் விட்டன. ஆயிரக்கணக்கான மனிதர்கள் மாண்டனர். அநேகர் குரூபி யானார்கள்.

மகா பிரசித்தி பெற்ற வைத்தியராகிய ஜென்னர் என்பவர், இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த க்ளஸ்டர்ஷயரில் எர்கிலி என்னும் கிராமத்தில் பிறந்தனர். சிறு பையனாக விருக்கும் போழுதே, அவருக்கு இயற்கைச் சரித்திரத்திலும், வைத்திய சாஸ்திரத்திலும் மிகுந்த சிரத்தையுண்டு. டாக்டர் ஆக வேண்டுமென்று தீர்மானித்து ஒரு ரணவைத்தியரிடம் அவர் வேலை கற்றுவந்தார். பிறகு தான் பிறந்த கிராமத்திற்கே போய் வைத்தியத் தொழில் செய்ய ஆரம்பித்தார். இவர் பெரியம்மையைக் குறித்துப் படிக்க ஆரம்பித்து, இந்தக் கொடிய வியாதியினின்றும் ஜனங்களை எவ்வாறு தப்புவிக்கலாம் என்பதே அவருக்கு கண்ணும் கருத்துமாயிருந்தது.

அந்தக் காலத்தில் ஸாமானியமாய் பெரியம்மை போட்டப்பட்டிருக்கும் ஒருவனுடைய பொருக்குகளிலிருந்து அம்மை குத்திக்கொண்டு, தனக்குப் பெரியம்மை கடினமாயிராமல் ஸ்வல்பமாய் வரவழைத்துக் கொள்வதே அப்போது செய்து வந்த உபாயம். இதற்கும் தொத்து சம்பந்தம் இருப்பதால், வியாதி பாவிக் கொண்டேயிருந்தது.

ஆனால் பசுமாடு முதலியன மேய்க்கும் ஜாதியார்களுக்கு, பசுவின் மூலமாய் அம்மை கண்டால் இந்தப் பெரியம்மை போட்டுகிறதில்லை என்று அவருக்குத் தெரியும். அநேக கேஸுகளைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து அதற்கு வேண்டிய ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து வந்தனர்.

1798-ம் வருடத்தில், பசுவின் அம்மைப் பாலினால் அம்மை குத்திக்கொண்டால் பெரியம்மை வராதென்று தான் கண்டுபிடித்த செய்தியைத் தெரிவித்தார். அநேகர் இவரை எதிர்க்க ஆரம்பித்தனர். சிலர், இம்மாதிரி செய்தால், பசுக்களைப் போல் ஜனங்களுக்கும் கொம்புகள் முளைக்கும் என்று சொல்ல ஆரம்பித்தார். ஆனால் அநேகர் இவர் சொல்வதை ஆமோதித்தார்கள். ஐரோப்பா, அமெரிக்கா கண்டங்களில் அநேகர் அம்மை குத்திக் கொண்டு இப்போது சுகமாய் வாழ்கிறார்கள். பெரியம்மையின் மும்மரம் இப்போது அடங்கிப் போயிற்று. ஜென்னருக்கு பூலோகத்தின் நானாபக்கங்களிலுமிருந்து மரியாதைகள் கிடைத்தன.

அவர் 1823-௵ ஜனவரி௴ 26௳ மாண்டார்.

வம்சவிருத்தி அடக்கு முறையின் நிஷ்பிரயோஜனத்தை டாக்டர் பெரல் நிரூபிக்கிறார்.

வம்ச விருத்தி அடக்கு முறை விஷயமாக சில ஸ்திரீகள் நல்லெண்ணத்துடன் பூலோக முழுதிலும் பிரசாரம் செய்து வந்தபோதிலும், நானும் இன்னும் சிலர்களும், இந்தப் பிரசாரம் நன்மையின்றித் தீமையே செய்கிறதென்று அபிப்பிராயப் படுகிறோம். இந்த அடக்கு முறையைப் பற்றி சொல்லிவரும் விஷயங்கள் ஒன்றும் புதிதல்ல; இவை, பிள்ளைகளைப் பெற்ற ஒவ்வொரு ஆண்மகனுக்கும், உயர்தரப் பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கும் பெண்களில் 10-ல் 9 நபர்களுக்கும் நன்றாய் தெரிந்த விஷயங்களே. ஆனால் இந்தப் பிரசாரத்தை வெளிப்படையாய் நடத்துவதினால், இப்போதுள்ள சந்ததியாரின் நன்னடத்தை குறையும் என்று அநேகர் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள்.

ஆனால் இந்த அடக்கு முறையை வாதிப்போர் சாதிப்ப தென்னவென்

ருல், இது ஏழைகளின் குடும்பத்தைக் குறைத்து அவர்களுடைய கஷ்டத்தை நிவர்த்தி செய்வதால், இதனுல் ஏற்படும் கெடுதல் அடிபட்டுப்போகும் என்பதேயாம்.

இதைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கையில் புள்ளி விவரங்களால் ருஜு ஏற்படவில்லை. ஜான்ஸ் ஹாப்கின்ஸ் சர்வகலாசாலையைச் சேர்ந்த டாக்டர் ரெய்மெண்டு பெரல் என்பவர் பிராணிவர்க்க சாஸ்திரத்தில் நிபுணர். இவர், சில மருத்துவ டாக்டர்களின் உதவியைக் கொண்டு, அடக்கு முறை அனுசரிக்கும் மேல் ஜாதியைச் சேர்ந்த சில ஐரோப்பிய ஸ்திரிகள், நீக்ரோ ஸ்திரிகள், தொழிலாளி ஸ்திரிகள் இவர்களைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தார்.

டாக்டர் பெரல் என்பவர் 2000 வெள்ளைக்கார ஸ்திரீகளை விசாரித்ததில் அவற்றுள் மூன்றில் ஒரு பங்கு அடக்கு முறையை அனுசரித்ததாகவும், அந்த சங்கியையில் 20-ல் ஒரு பங்கில்தான், ஜனன விகிதம் குறைவாயிருந்ததென்றும் புள்ளி விவரங்களால் ஏற்பட்டது. நீக்ரோ ஸ்திரிகள் அடக்கு முறை அனுசரித்தும், அவர்களிடம் ஜனன விகிதம் அதிகமாகவே யிருந்தது.

இதனுல், நீக்ரோஸ்திரிகளிடம், சாதாரணமான ஸ்திரிகளைவிட, வம்ச விருத்தி அதிக மென்றும், அடக்கு முறையால் யாதொரு தடங்கலும் இல்லை என்றும் ஏற்படுகிறது. அதாவது உயர்ந்த ஜாதியாரிடம் இந்த அடக்குமுறை, ஜனன விகிதத்தைக் குறைக்கிறதென்றும், தாழ்ந்த ஜாதியாரிடம் அதிகப்படுத்துகிறதென்றும் ஏற்படுகிறது. இந்தப் பிரசாரகர்கள் சொல்வதற்கு மாறுபாடான பலன் உண்டாகிறதே யொழிய வேறல்ல.

ப்ரொபெஸர் பெரல் கண்டு பிடித்த முடிவுகளை நாம் நிராகரிக்கக் கூடாது. ஆனுல் மிஸ்ஸர்ஸ் சாங்கருக்கும் அவளுடைய சிஷ்ய கோஷ்டிகளுக்கும் இது மன வருத்தத்தை உண்டாக்கக்கூடியதாகும்—குட் ஹெல்த்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

ஆபத்துக்களுக்கு களைப்பு ஒரு காரணம்.—(தி லேபர் கெஜட், டிஸம்பர் 1930.)

தொழிலாளிகள், தொழிற்சாலைகளுக்குள் மனதை ஒரே வழியில் செலுத்தி, செய்த வேலையே செய்து கொண்டு வருவதால், அவர்களுக்கு களைப்பு உண்டாகிறது. இதற்குத்தக்க பரிகாரம், நல்ல காற்று, காற்ருேட்டம், ஓய்வு, வேலையை நிருத்திச் செய்தல், வெவ்வேறு விதமான தொழில் செய்தல், மனது, தேகம் இவற்றிக்கு வியாயாமம் கொடுத்தல் ஆகிய இவைகளே—'ஆப்ஸ்டிராக்ட் ஆப் கரண்டு பப்ளிக் ஹெல்த லிடரேசர், மார்ச்சு 1931.

* * * *

விழுந்துபோன பற்களும் கர்ப்பமும்.—(மெடிகல் ஜர்னல் அண்டு ரிகார்டு, 1930-ஹு மேமீ 7உ).

ஒவ்வொரு வைத்தியரும் பல் வைத்தியத்தில் தேர்ச்சி யடைந்தவரா யிருக்க வேண்டுமென்றும் ஒவ்வொரு பல் வைத்தியருக்கும் வைத்தியமும் தெரிந்திருக்க வேண்டுமென்றும் டாக்டர் லின்ட்ஜ் என்பவர் அபிப்பிராயப்படுகிருர். தேகாரோக்கியத்திற்கும் பல் நோவுக்கும் சம்பந்தமுண்டென்று அவர் வற்புறுத்துகிருர். இது விஷயமாக அநேகருக்குத் தெரியாத சமாசாரங்களை அவர் எடுத்துரைக்கிருர்.

229 ஸ்திரீகளின் பற்களை அவர் பரீக்ஷித்துப்பார்த்ததில், வரிசைக் கிரமமாய் பற்கள் விழுகின்றன வென்று அவர் கண்டுபிடித்தார். மேல் வரிசைப்பற்கள் முதலில் விழுகின்றன. மோலார் பற்கள் முன்னம் எடுக்க வேண்டியிருக்கிறது, கானைன்கள் கடைசி, பைகஸ்பிட்ஸும்,

இன்ஸினீஸர்ஸம் ஒன்றன்பின் ஒன்றாய் பின்னிட்டு வருகிறது.

டாக்டர் லிண்ட்ஜிடம் வைத்தியம் செய்து கொண்ட 179 ஸ்திரீகள், ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டு கர்ப்பம் தரித்தவர்கள். 59 பேர் மலடிகள். கர்ப்பிணிகளில் 100க்கு 44 பேர்கள் பற்கள் போனவர்கள். மலடிகளில் 100-க்கு பத்தே வீதம். பல் போவதற்கு காலம். 40 வயதேயாகும். ஒவ்வொரு க்ரப்பத்திற்கு இரண்டுபற்கள் விழுகின்றன என்பது அவருடைய தீர்மானம்:—அமெரிக்கன் மெடிஸன்.

* * *

சூரிய வெளிச்சம் பெருவியாதியை சோஸ்தப்படுத்துகிறது.—டாக்டர் ஷாவும் அவருடன் உழைப்போர்களும், பேருவியாதிக்கு சூரிய ஸ்நானச்சிகிச்சையை உபயோகித்து வருகிறார்கள். அவர்களுடைய ரிபோர்டுபடி இதன் பலன், பிரசித்திபெற்ற சவுல் மூக்ரா எண்ணெயைக் காட்டிலும் அதிகமாக இருக்கிறதென்று ஏற்படுகிறது. சூரியவெளிச்சமானது காசநோய்க்கிருமிக்குப் பரம சத்துரு என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். பெருவியாதிக்கிருமியும், காசநோய்க்கிருமியை ஒத்திருக்கிறது. இது, சீலி பாலை வனத்தில் காயும் பிரகாசமான சூரிய வெளிச்சம் பட்டமாத்திரத்திலேயே அழிந்து போகிறது.

டாக்டர் ஐயோடாவும், க்விட்டோவைச்சேர்ந்த டாக்டர் பான்ஸும் புத்திசாலித்தனமாகக் கண்டு பிடித்திருக்கும் சூரிய ஸ்நான ஏற்பாடுகள் பின் வருமாறு:—

அவர்களுடைய ஆஸ்பத்திரியைச் சுற்றி வட்ட வடிவமாய் செடிகள் நட்டிருக்கிறாகள். அதற்கு ஒரு வழி உண்டு. அதன் மூலமாய் நோயாளியின் படுக்கையைக் கொண்டு போகலாம். இந்தப் பசுமையான வட்டத்திற்குள் நோயாளி அம்மணமாய் படுத்துக் கொண்டு, தன் தேகத்தை சூரிய வெளிச்சத்திற்குக் காட்டிக் கொண்டிருக்கலாம்".

கொஞ்ச நாளாக தென் ப்ளோரிடாவில் மெய்மி சமுத்திரக் கரையில், காசநோய்க்கு இதே மாதிரியான ஏற்பாடுகள் டாக்டர் ஆடாம்ஸ் என்பவர் செய்திருக்கிறார்—குட் ஹெல்த்.

* * *

ஹிருதயமும் புகையிலையும்.—பிரதி வருடமும் மூன்று லக்ஷம் ஜனங்கள் ஹிருதய வியாதிகளாலும் இரத்தக் குழாயின் வியாதிகளாலும் மாள நேரிடுகின்றன. இதைவிட ஐந்து மடங்கு நபர்கள் நீடித்த நோயாளிகளாக வருந்துகின்றனர். கடைசியில் இதே காரணத்தால் மாள நேரிடுகிறது, இந்த நாட்டில் இது தான் மரணத்திற்கு முக்கிய காரணம். வருடாவருடம், இரததக் குழாய்கள் திடீரென்று நின்றுபோய் அதனல் மாணமடைதல் அதிகரித்துக் கொண்டுவருகிறது. இதற்குக் காரணம் புகையிலைப் பழக்கமும், கரப்பிப் பழக்கமுமேயாம். இவை ஹருதயத்தை விஷப்படுத்தி மூத்திரப்பையை அழித்துவிடுகின்றன—குட் ஹெல்த்.

* * *

ஆகாரத்திற்கும் நீடூழி வாழ்விற்கும் உள்ள சம்பந்தம்:—இது ஆராய்ச்சிக் கமிடியார் பரிசோதித்து வரும் விநோதமான ஒரு விஷயமாகும்.

எனெனில், எல்லாத் தேகத் தொழில் சாஸ்திரிகளும், அற்பாயுளுக்கோ நீடூழி வாழ்வதற்கோ ஆகாரம் முக்கியமானதென்று இப்போது ஒத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். மாமிச பக்ஷிணிகளா, கந்த மூல பதார்த்தங்களை உண்கிறவர்களா நாட்பட வாழ்பவர்கள் என்பதை அவர்கள் ரிகார்டினல் தெரிகிறது. நூறு வயது வாழ்ந்தவர்களை விசாரித்ததில் பின் சொல்லிய புள்ளி விவரங்கள் ஏற்படுகின்றன. அதுவே இக்கேள்விக்கு ஏற்ற உத்தரம்.

118, நூறு வயது வாழ்ந்தவர்கள் கந்த மூலங்களைப் புசித்தவர், 5 பேர்கள் மாமிசம் புசித்தவர்கள், 35 நபர்கள் கலப்பு ஆகாரம் உண்டவர்கள்—குட் ஹெல்த்.

தந்தி விலாசம்—விவர்க்யூர். டெலிபோன் 8139.

ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.

ட்ரேட் மார்க்

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும்
பால் கட்டிக்கு

டாக்டர் ஜம்மி

வெங்கட்ரமணய்யா

அவர்களுடைய

பிரசித்திப்பெற்ற கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருக்கத்திற்கு

அனுகுணமான மருந்துகளை
உபயோகித்தால் சொஸ்தமாகும்.

புத்தகங்களுக்கும் இதர விவரங்களுக்கும் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

8, சாலைத்தெரு, மைலாப்பூர், மதராஸ்.

ஸ்டாகிஸ்ட்ஸ்: **ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,** தம்புசெட்டி தெரு, சென்னை.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது: ஆழமான சஸ்திரரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாய்க்கன் தெரு சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள். தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :

NEW FORMULA Co., Kandi, BENGAL

Agents : Sri Krishnan Bros., P. O. Box 166 Madras, Dadha & Co., 52, Nayniappa Naick St., Madras.

சுத்தமான

யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

கீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்கு சாப்பிட்டுவிட்டால், இருமல், பிளேக், காலரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

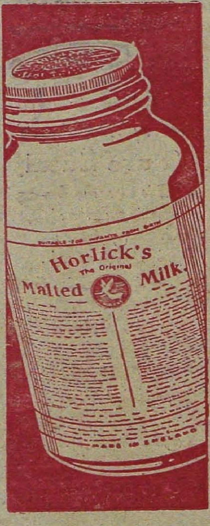
வியாதியஸ்தர் அறையில் ஒரு துணியில் சில பொட்டு இந்த திராவகத்தை தெளித்து மாட்டி வைத்திருந்தாலும் அந்த அறையானது ரம்யமாக விருக்கும். கொசுக்களும் நெருங்கா.

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புச்செட்டி தெரு, சென்னை,

ஹார்லிக்ஸ்
மால்டெட் பால்

ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட்பாலானது கர்ப்பிணிக்கு எற்ற ஆகாரமென்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. கர்ப்ப காலத்தில் ஆகார விஷயத்தைக் குறித்து அதிக அக்கறை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிகப்படியான போஷணை வேண்டும். ஆனால் அளவு முக்கியமல்ல, குணம்தான் முக்கியம். ஜீரணக் கோளாறுகளும் மலச்சிக்கலும், இரத்தத்தில் ஆகாரம் உறிஞ்சப்படுவதைத் தடுத்து கவலையையும், களைப்பையும் உண்டுபண்ணக் கூடுமாதலால், கூடியவரையில் அவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும். ஆகாரமானது சொல்பமானதாயும், சுளுவில் ஜீரணமாகக் கூடியதாயும் இருக்கவேண்டும். அநேக நோயாளிகளுக்கு, அப்படம் பாலைக் கறந்தபடியே உட்கொள்வதைக் காட்டிலும், பாலை மாற்றி உட்கொள்வது உசிதம்.



ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது அவ்வாறு மாற்றப்பட்ட பாலாகும். அதில் முக்கியமான ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் யாவும் சரிசமானமான எடையில் கலந்திருக்கின்றன. அது முன்னரே அரைவாசி ஜீரணிக்கப்பட்டதாதலால் மெலிந்த தேஹிகளின் இரத்தத்தில்கூட சுளுவில் உறிஞ்சப்படும். தவிர, அதிலுள்ள டெக்ஸ்டிரின், மால்டோஸ் இவைகளின் சரியான கலப்பினால் மலச்சிக்கல் உண்டாவதற்கு ஹேதுவில்லை. ஒழுங்காய் மலம் கழியும். அதனால் கர்ப்பிணிக்கும் சிசுவிற்கும் சரியான போஷணையுள்ள ஆகாரம் கிடைப்பது நிச்சயம்.

ஹார்லிக்ஸ் பாலை, இரவிலும் காலை எழுந்திருப்பதற்கு முன்னும் சாப்பிட்டால், மசக்கை தீரும்.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்.

எங்கும் கிடைக்கக்கூடியது.

Printed at the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor, Dr. U. KRISHNA RAU, Madras.